
كتاب اليوم
الطبى
أم لأول مرة
دكتور: محمد حمزه سيد الاهل
أم لأول مرة

تخلص من متاعب الأمساك

في دقائق ...!

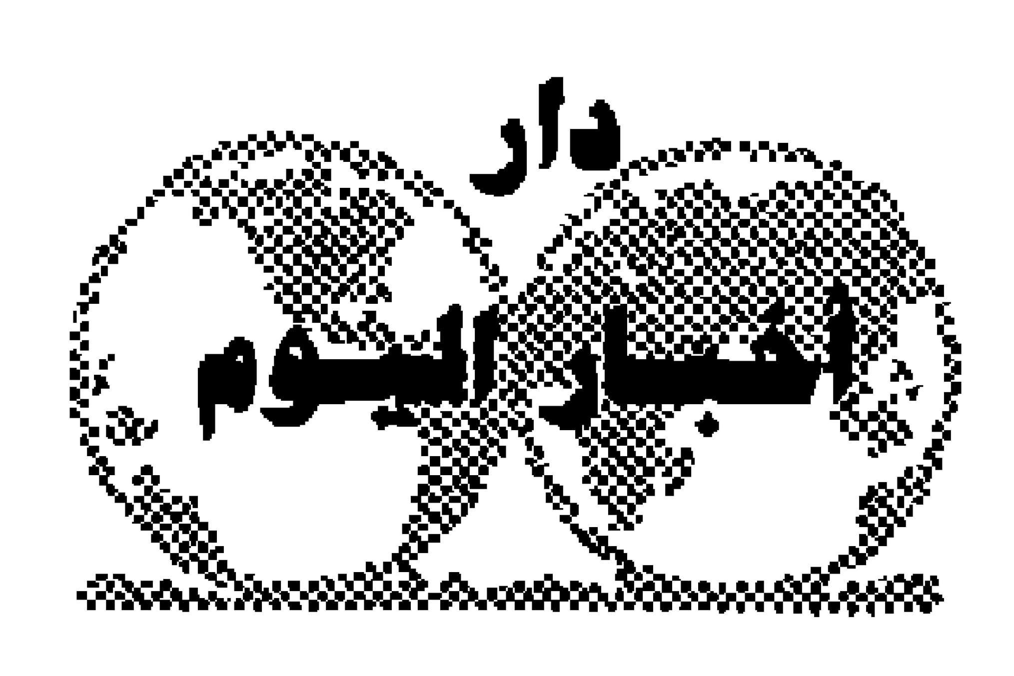
إنماكلين

حقنة شرجيه ... جاهزه للإستعمال الفورى

مره واحده .. أكيده المفعول

خلال عشره دقائق .. بكل الأمان

للكبار و الصغار



قطاع الثقافة

كتاب اليوم الطبى

سبتمبر ١٩٩٧

العدد ١٨٦

أسعار كتاب اليوم فى الخارج

الجماهيرية العظمى	١	دينار
المغرب	١٥	درهم
لبنان	٣٥٠٠	ليرة
الأردن	١٧٥٠	فلس
العراق	٧٠٠٠	فلس
الكويت	١,٢٥	دينار
السعودية	١٠	ريالات
السودان	٣٢٠٠	قرش
تونس	٢	دينار
الجزائر	١٧٥٠	سنتيما
سوريا	٧٥	ل. س
الحبشة	٦٠٠	سنت
البحرين	١	دينار
سلطنة عمان	١	ريال
غزة	٢	دولار
ج. اليمنية	١٥٠	ريال
الصومال نيجريا	٨٠	بنى
السنغال	٦٠	فرنك
الإمارات	١٠	درهم
قطر	١٠	ريال
انجلترا	١,٧٥	جك
فرنسا	١٠	فرنك
المانيا	١٠	مارك
ايطاليا	٢٠٠٠	ليرة
هولندا	٥	فلورين
باكستان	٣٥	ليرة
سويسرا	٤	فرنك
اليونان	١٠٠	دراخمة
النمسا	٤٠	شلن
الدنمارك	١٥	كرون
السويد	١٥	كرون
الهند	٣٥٠	روبية
كندا أمريكا	٣٠٠	سنت
البرازيل	٤٠٠	كروزيرو
نيويورك واشنطن	٣٥٠	سنتا
لوس انجلوس	٤٠٠	سنت
استراليا	٤٠٠	سنت

● الاشتراكات ●

جمهورية مصر العربية

قيمة الاشتراك السنوى ٤٨ جنيها مصريا

البريد الجوي

دول اتحاد البريد العربى ٢٥ دولارا

اتحاد البريد الافريقي ٣٠ دولارا

أوربا وأمريكا ٣٥ دولارا

أمريكا الجنوبية واليابان واستراليا

٤٥ دولارا أمريكيا أو ما يعادله

● ويمكن قبول نصف القيمة عن ستة شهور

● ترسل القيمة إلى الاشتراكات

٣ (أ) ش الصحافة

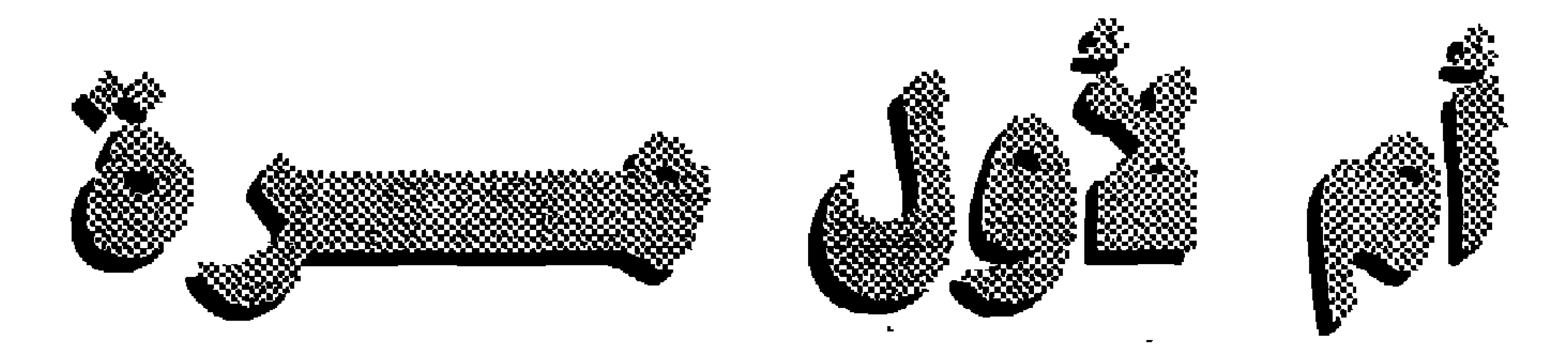
القاهرة ت : ٥٧٨٢٧٠٠ (٥ خطوط)

● فاكس : ٥٧٨٢٥٤٠

● تلكس دولى : ٢٠٣٢١ ٠

● تلكس محلى : ٢٨٢

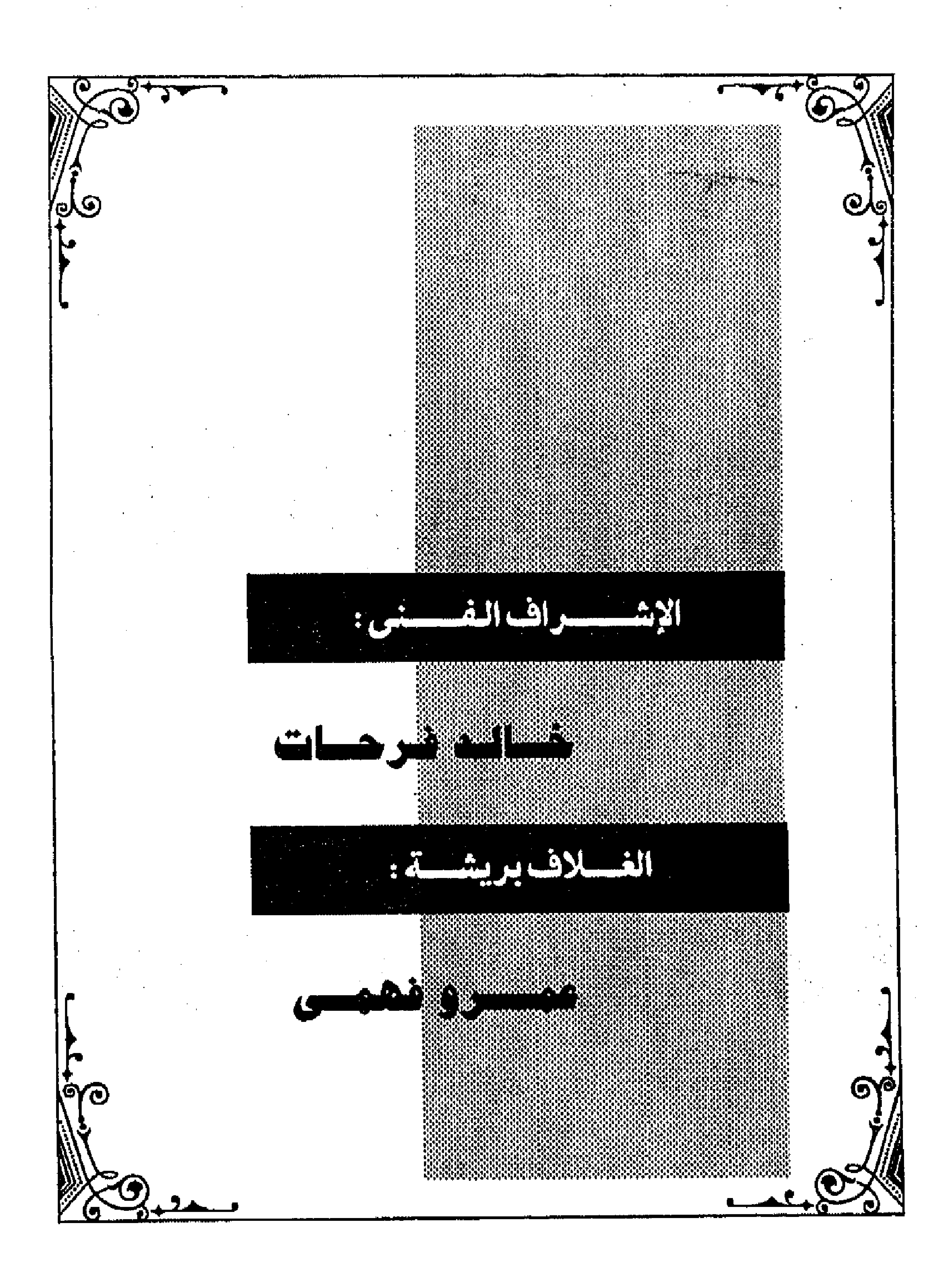




بقلم الدكتور :

محمد حمزة سيد الأهل

أستاذ طب الأطفال


الإشـــراف الفـــنى :
خـالـد فـرحـات
الغــلاف بريشـــة :
عمـــرو فهمـــى

مؤلف هذا الكتاب

- الدكتور محمد حمزة سيد الأهل .
- أستاذ طب الأطفال بالأكاديمية الطبية العسكرية
- زميل كلية الأطباء الملكية البريطانية
- زميل الجمعية الدولية لهندسة الضوء والليزر
- له أبحاث عالمية فى استخدام الليزر فى علاج الصفراء عند الطفل حديث الولادة
- رئيس مجلس إدارة مستشفيات تبارك للأطفال .

الإهـــداء

إلى والدى المربى الفاضل .

الابن

محمد حمزة سيد الأهل



ما قبل الولادة

عندما يقرر الزوج والزوجة انجاب طفل، يجب أولا أن يمرا بعده اختبارات طبية مما يتيح الفرص لاكتشاف وعلاج العديد من الأمراض مثل سكر الدم والانيميا والتى قد تؤثر على الحمل فى المستقبل.

ويجب أن تجرى الأم الحامل فحوصات دورية ليتمكن الطبيب من متابعة حالتها وحالة الجنين مما يساعد على الابتعاد بالحمل والوضع عن المتاعب والمضاعفات.

● كيف يبدو الطفل حديث الولادة ؟

عند الولادة يكون جلد الطفل مليئا بالتجاعيد أو القشور وربما تغطيه مادة تشبه الجبن تسمى الطلاء الدهنى.

وبعد مرور اسبوعين يصبح الجلد أكثر جفافا.

وغالبا يميل جلد الطفل الأبيض إلى الاحمرار.. وقد يتحول احيانا إلى اللون الأصفر خلال الأيام القليلة الأولى بعد الولادة.

أما الأطفال السمر فيكون لون جلدهم أفتح من لونه فيما

بعد.. وعادة مايكتسب جلدهم اللون الأصفر مثل الأطفال ذوى البشرة البيضاء وان كان من الصعب ملاحظة ذلك.

ورأس الطفل حديث الولادة تعتبر كبيرة بالنسبة لحجم جسمه .

وقد تبدو الأعضاء التناسلية كبيرة كذلك وخاصة فى الفتيات.. حيث تتورم نتيجة زيادة نسبة السوائل فى الأنسجة ولكنه يستمر لعدة أيام فقط بعد الولادة.

أما العيون فيكون لونها أزرق مائلا إلى الرمادى ويمكنها الاستجابة للضوء وان كانت تفتقد القدرة على التركيز.

والضوضاء تجعل الطفل يأتى بحركات لا إرادية تتميز بتحريك الأرجل والذراعين بطريقة فجائية وعشوائية .

والطفل حديث الولادة كثير البكاء وقد يعطش كذلك !

أما بطن الطفل فتكون كبيرة إلى حد ما وبارزة ومن الطبيعى أن تكون هناك بقايا الحبل السرى.

فالحبل السرى يتم قطعه وربطه بعد الولادة بالقرب من السرة..

وإذا تحسست مقدمة ومؤخرة رأس الطفل، ستلاحظ وجود مناطق طرية تعرف باسم اليافوخ الأمامى والخلفى.

ويلتئم اليافوخ الخلفى بعد الشهر الثانى من الولادة، أما الأمامى فيلتئم بعد ١٨شهرا.

كذلك يمكنك أن تشعر بوجود عدة ضلوع فى رأس الطفل وهى تمثل حوافى العظام المكونة للجمجمة والتى تلتحم سويا أثناء نمو الطفل.. وهى تتيح الفرصة لنمو الجمجمة أثناء نمو

مخ ورأس الطفل.

وبعد الولادة بعـدة أيام يمكنك أن تشعر بوجود انتـفاخ فى رأس الطفل تحت فرورة الرأس.. وهو نـتيجة اسـتسقـاء حول الجزء المتطرف من رأس الطفل ولكن ليس هناك ما يدعو للقلق لانها تختفى خلال يوم أو اثنين من الولادة.

وقد نجد تورما آخر يعـرف باسم الورم الدموى الجمجمى وهو أيضا يختفى فى غضون عدة أسابيع بعد الولادة.

أما الوزن فـيختلف من طفل لآخر.. ولكن الأطفـال مكتملى النمو (بعد مـرور تسعة أشهر من الحـمل) يزنون عادة مابين ستة وثمانية أرطال. أما أطفال الأمهات المصابات بمرض السكر أثناء الحمل فـعادة مـا يزنون أكثر من ذلك وقـد يصل وزنهم إلى ١٢ رطلا.

● **أكثر من نصيحة لكل أم**

قد يمر الأم والأب بفتـرات عصبيـة بعد الولادة إلا إذا كانا على استعداد لتغيير بعض من عاداتهم وأسلوب علاقتهم..

فالأب فجـأة يجد نفسه يحـتل المرتبة الثانية من اهتـمامات زوجتـه.. لأن الأم تصاب بالارهاق الـنفسـى والجـسمانى بـعد الولادة.. وقد يـتدخل الأقارب فـى شئون الزوج والـزوجة مما يؤثر على قدرتها على اتخاذ القرار السليم.

وقـد تجـد الأم صـــعـوبة فى التـوفـيـق بين دورها كـأم واحتيـاجاتها كزوجة وانثى.. ولكن من السـهل احتواء كل هذه المشكلات إذا ما اتبعت الأم الارشادات التالية:

– الطفل حديث الولادة يمثل مـسئولية مشـتركة بين الزوج

وزوجته.. لذا لا تمنعى زوجك من مشاركتك فى هذه المسئولية وممارسة حقه الأبوى..

دعيه يتعلم كيف يطعم الطفل ويغير له حفاضته ويتأقلم على وجوده فى حياتكما.

اجعلى زوجك يشعر بأنه مهم للطفل مثلك تماما وانه مازال موضع اهتمامك مثلما كان قبل ولادة الطفل .

- ابدأى فى البحث عمن يساعدك فى المنزل ولا تنتظرى حتى تعودين بالطفل إلى المنزل.. يجب أن تعلمى أنك ستصابين بالاجهاد النفسى والجسمانى بعد الولادة .

ومهما كانت سعادتك عند مغادرتك للمستشفى، تذكرى أن طفلك فى المستشفى كان فى رعاية فريق من المتخصصين.. أما فى المنزل فالعبء سيقع عليك بصفة أساسية إلا إذا أخذت استعدادك بطلب المساعدة من والدتك أو إحدى قريباتك.. وإن لم تجدى فعليك الاستعانة بمدبرة منزل أو أى شخص آخر يكون له خبرة فى الشئون المنزلية.

- إذا كان ممكنا، عليك باعداد مكان منفصل للطفل.. فمن الأفضل ألا ينام الطفل فى حجرة والديه.. فالأم والأب يجب أن يتمتعا بخصوصيتهما، وإذا لم تتوافر حجرة منفصلة للطفل.. يمكنك وضع فاصل فى أى مكان ملائم من المنزل واستغلاله كحجرة خاصة بالطفل تضعين فيها مهده.. ومنضدة تحمل كل احتياجاته أثناء إطعامه وتغيير حفاضته وملابسه واستحمامه .

- لا تجعلى من الطفل محور اهتمامك على مدار الأربع

والعشــرين ســاعــة، فإذا تململ أو أحــدث جلبة لا تنــزعجى أو تصابى بالعصبية .

لا تهرعى إليه كلما ســمــعت صوته مادمت تعلمين أنه يشعر بالشبع والجفاف وليس هناك مايدعو للقلق .

اهدئى، فالطفل حــســاس لانفعالاتك العــاطفية خاصة حــينما تحــملينه وخلال احــتــضانك له، يبــدأ نوع من الاتصــال بينك وبينه وخاصة عند ارضاعه .

– من المهم أن تــتــجنبى أنــت وزوجك الافــراط فى حـــمل الطفل.. ومن الأفــضل أن يعتــاد الأقارب والأصدقــاء على رفع أيديهم عن الطفل إلا إذا طلبت أنت منهم أن يحملوه.

فالطفل حديث الولادة لا ينبغى أن يعرض للتنبيه الزائد عن الحد.. مثلا، إذا أغلقت البــاب خلفك، سوف ينفعل جسم الطفل ويقوم بالحركات العشوائية السالف ذكرها.

فالطفــل يحتاج للمنــزل الهادىء المنظم الخــالى من الازعاج والضوضاء التى يحدثها وجود أشخاص عديدين بالمنزل.

بامكانك أنــت وزوجك أن تقــررا مــتى ومن يــقــوم بزيارة طفلكما.

يجب أن تفــعلا ذلك حــتى وان كــان فى ذلك بعض الايذاء لمشاعر الأصدقاء والأقارب.

وعندمــا يكبــر الطفل ســتكون الفــرصــة أكــبر للأصــدقــاء والأقارب للاعجاب به واللعب معه .

إطعام الطفل

من أهم الأســئلة التى تراود الأم قــبل الولادة هى كــيــفيــة

إطعام طفلها .

بالطبع الرضاعة الطبيعية هي أفضل وأبسط الوسائل، والعديد من السيدات يؤمنّ بان الرضاعة الطبيعية تشبع حاجة الطفل العاطفية أكثر من الرضاعة الصناعية .. هذا بالاضافة إلى أنها لا تكلفك شيئا .

الرضاعة الطبيعية

يمكن لأى سيدة تتمتع بالصحة أن ترضع طفلها رضاعة طبيعية.. فكل ما تحتاجه هو الرغبة والحافز. وليس هناك استعدادات خاصة سوى تحفيز الثدى فى بعض الحالات وفقا لإرشادات الطبيب المتابع للحاله أثناء الحمل.

ولكن هناك عدة عوامل قد تتطلب اللجوء إلى الرضاعة الصناعية.. وقد تتوقف الرضاعة الطبيعية لسبب أو لآخر، مما يزيد من مخاوف الأم من فقدان الشعور بالعلاقة الوثيقة بينها وبين طفلها وهى علاقة تستمتع بها كل أم. ولكن ليس هناك ضرر على الطفل من التحول إلى الرضاعة الصناعية ، وإن كان من الصعب الرجوع إلى الرضاعة الطبيعية بانتظام بعد ذلك .

وقد تضطر الأم إلى تحفيز الثدى بطرق صناعية للعمل على إدراراللبن.

الأيام الأولى من الرضاعة الطبيعية

عندالبدء فى الرضاعة الطبيعية، قد تشعر الأم بالقلق لعدم وجود القدر الكافى من اللبن لإرضاع الطفل، فمازال اللبن فى ثدييها يمر بمراحله الأولى حيث يمتلىء الثدى بلبن أصفر مدهن

يعرف باسم (لبن السرسوب).

أما اللبن المعتاد فلا يبدأ فى الظهور قبل أربعة أو خمسة أيام وربما أكثر .

ويحتوى لبن السرسوب على نسبة أكبر من البروتينات وأقل من الدهون بالمقارنة بلبن الثدى العادى .

ويفرز لبن السرسوب بكميات قليلة ولكنها تكفى احتياجات الطفل الغذائية فى هذه المرحلة .

وفى الواقع من الأفضل اللا يمتلىء ثدى الأم باللبن بعد الولادة مباشرة لأن هذه الكمية ستفوق احتياجات الطفل وقدرته على الامتصاص مما يؤدى إلى انتفاخ وتورم الثدى مما يترتب عليه الشعور بالامتلاء والألم .

ومن الأفضل ارتداء حمالات صدر قوية لرفع ودعم الثدى مما يساعد على التخفيف من الاحساس بالألم خلال الفترة الأولى من امتلاء الثدى .

بعض النصائح لأمهات المرضعات

إذا لم يمتلىء ثديك بالقدر الكافى من اللبن فى الأيام الأولى بعد الولادة ، لا تدعى هذا الأمر يقلقك .

دعى طفلك يمتص حلمة الثدى لمدة ٣أو٥ وحتى ١٠دقائق ولكن لاتتركيه على ثديك لعشرين أو ثلاثين دقيقة من أول مرة .

ابدئى بثلاث دقائق فى أول مرة ، ثم خمس دقائق فى المرة الثانية وهكذا حتي تصلى إلى ١٥أو٢٠ دقيقة وهكذا تؤقلمين حلمات ثديك على طريقة امتصاص طفلك .

يمكنك استخدام كريم مرطب لتدليك حلمة الثدى وخاصة إذا أصيبت بالتشقق أو الالتهاب .

تأكدى من استخدامك للثديين ، فإفراغ اللبن منهما باستمرار يساعد على ادرار اللبن ، وبالتالى فإن افراز الكمية الكافية من اللبن تعتمد على استخدام كلا الثديين .

ولتجنب الشعور بالآلم أو الالتهاب ، استخدمى أحد الثديين لمدة أطول من الثدى الاخر أثناء كل فترة رضاعة .

ولنفترض مثلا انك فى أول يوم رضاعة ، ارضعت طفلك من الثدى الايسر لمدة طويلة، أثناء فترة الرضاعة التالية ، ابدئى بالثدى الايمن ولتستمر الرضاعة منه لفترة أطول يليه الثدى الايسر لمدة أقصر. بعد عدة أسابيع يجب أن ترضعى الطفل من الثدى الأول لمدة عشرين دقيقة ومن الثدى الثانى لعشرة دقائق .

نظام الرضاعة

وفقا لمتطلبات الطفل الغذائية ، يمكنك الالتزام بنظام رضاعة محدد يمكنك ارضاع الطفل كل اربع ساعات ولكن لاتنظرى للساعة باستمرار فقد يحتاج طفلك للرضاعة كل ثلاث ساعات أو كل خمس ساعات . ولا يجب أن توقظى طفلك أثناء الليل لاطعامه ، اتركى له مهمة ايقاظك انت اثناء الليل !

ان الكمية التى يجب تقديمها للطفل متروكة للطفل نفسه .

فالكمية لاتهم مادام الطبيب يرى ان الطفل ينمو بشكل طبيعى .

وسواء كانت الرضاعة طبيعية أو صناعية.. يجب أن تمنحي

طفلك الحب والدفء والاحتواء الذى يحتاجه .

فالرضاعة لا تعنى فقط العناصر الغذائية اللازمة لنمو الجسم، وانما تعنى كذلك الغذاء العاطفى والروحى اللازم لنمو شخصيته.

الأشهر الستة الأولى

من الضرورى متابعة الطفل صحيا .

سيقوم طبيب الأطفال بقياس طول ووزن الطفل فى كل زيارة للتأكد من نموه بصورة طبيعية .

لأن تغير معدل طول ووزن الطفل يعد من أولى علامات المرض .

وبالرغم من أن الأطفال لاينمون بمعدلات متشابهة إلا أنه يمكننا تكوين فكرة عامة عن طريقة ومعدل النمو .

ففى سن شهرين يستطيع الطفل أن يرفع ذراعيه وهو نائم علي بطنه .

ويمكنه كذلك أن يلاحظ الاشياء ذات الحجم الكبير.

كما انه يستطيع أن يحدد موضع الثدى أو زجاجة الرضاعة.

وغالبا ما يستطيع الابتسام أيضا .

وأثناء الشهر الثانى أو الثالث يبدأ الطبيب فى اعطاء عدة تطعيمات إما عن طريق الحقن مثل طعم الدفتيريا والسعال الديكى والتيتانوس وهو مايسمى بالطعم الثلاثى أو عن طريق الفم مثل طعم شلل الأطفال .

في سن ثلاثة أشهر

يبدأ معظم الأطفال فى تناول الأطعمة الصلبة المطهية خصيصا لهم. مثل الفواكه والحبوب الجافة والخضروات واللحوم بالاضافة للرضعة الأساسية .

وقد يستمر بعضهم على الرضاعة الطبيعية بصفة مستمرة.

وقد يقترح الطبيب استخدام بعض الفيتامينات فى شكل نقط يمكن اضافتها للبن أو الأطعمة الصلبة .. وكل الأطفال يحتاجون لفيتامين أ،ج،د. وأحيانا فيتامين ب وإذا لم يتوافر الفلورين في مياه الشرب، يجب اضافته الأطفال للوقاية من تسوس الاسنان !

فى سن أربعة أشهر

يمكن للطفل متابعة الاشياء المشتركة بعينيه.

ولا تندهش إذا شعرت ببعض الحول فى العينين فهى حالة طبيعية فى هذه الفترة وقد تستمر لمدة عام فى هذه السن.

ويمكن للطفل أن يتعلم كيف يتقلب فى فراشه وهى خطوة هامة جدا، لأن بعض الأطفال قد تصاب بالصلع أو التسطح فى مؤخرة الرأس نتيجة للنوم باستمرار على ظهورهم .

لذا نجد أن التقلب فى الفراش يساعد علي اختفاء هذه الأعراض.

الأشهر الستة التالية

فى هذه المرحلة يستطيع كل الأطفال أن يبتسموا عند زيارة طبيب الأطفال ، ولكن الزيارة فى سن عام تتسم بالدموع والصراخ.

فى هذه السن يمكن الطفل أن يتقلب فى فراشه جيدا بعد وضعه على ظهره .

كذلك يمكنه أن يزحف أو يجلس أو يحاول النهوض وقد يتمكن بالفعل من الوقوف .

وعند بلوغه العام يمكنه أن يبدأ بالمشى مستندا ولكن المشى بدون أى مساعدة يحدث فى مرحلة متقدمة .

وفى هذه السن يكون الطفل مفعما بالنشاط والحيوية وغالبا مايتحرك باستمرار أثناء تغيير الحضانات .

وقد يبكى إذا تركته وحده ، لذا يجب أن تكونى حازمة ولاتهرعى إليه بمجرد سماعك صوته حتى لايصبح مدللا عندما يكبر.

إذا استمر في البكاء لمدة لاتزيد على نصف ساعة اعلمي انه علي مايرام ولكنه متأثر بعدم ظهورك فور سماع صوته !

تغيرات أخرى

هناك تغيرات أخرى قد تحدث فى هذه السن. فبعد أن كان ينام جيدا، قد يرفض النوم أو يقوم أثناء الليل .

دعيه يشعر بوجودك إلي جانبه ولكن لا تتعودى على ملاعبته اثناء الليل حتى يتعود على ان الليل وقت النوم وليس اللعب .

وإذا لاحظت أن طفلك يستعمل يده اليسرى ؛ لا تحاولى أن ترغميه على استعمال يده اليمنى.. فهذه صفة وراثية، ومحاولة تغييرها يشكل ضررا كبيرا. وعلى أى حال من الصعب تحديد اليد التى يستعملها الطفل قبل بلوغ العامين.

وفى خلال الأشهر الستة الثانية، قد يتمكن الطفل من شرب اللبن والعصائر من الكوب.

وإذا حاول الامساك بزجاجة الرضاعة أو الكوب اتركيه يمسك بها.. بالطبع سيفشل عدة مرات قبل ان يكتسب المهارة الكافية.. وفى جميع الأحوال يجب استخدام اكواب غير قابلة للكسر.

الغذاء والاسنان :

يتطور غذاء الطفل فى هذه المرحلة ليشمل الأطعمة المهروسة وقد تحاولين تقديم بعض الاطعمة التى تساعده على القضم بمجرد ظهور الاسنان الامامية. وبالتدريج يبدأ الطفل فى الاستمتاع بهذه النوعية من الأطعمة .

يمكنك كذلك اضافة البسكويت لغذائه. وعند بلوغه العام، يبلغ عدد الاسنان ستة (قواطع).

ولكن تذكرى أن الأطفال يختلفون فى هذا الأمر ، فقد يصل لسن عام دون أن تظهر له ايه أسنان .

وبانتهاء العام الأول يفقد الطفل جزءا من شهيته ويفقد بعضا من وزنه ولكن كل هذا طبيعى فى هذه المرحلة التى يبدأ فيها الطفل اهتمامه بالعالم الخارجي ،وماأن يبدأ الطفل المشى حتى يحاول اكتشاف كل ماحوله .

لذا ابعدى كل الأشياء الخطيرة عن متناول يده مثل السموم ومساحيق التنظيف والأدوية وخاصة الاسبرين .

وعند محاولته لمس أى من هذه الأشياء نبهيه بكلمة «لا» ليشعر بوجود ممنوعات يجب الابتعاد عنها .

ومع الوقت سيبدأ فى فهم ماتعنيه كلمة «لا» والأوامر البسيطة الأخرى..

ويجب متابعة حالة طفلك الصحية بدون انقطاع .

وأثناء الأشهر الستة الثانية سيتم تطعيمه للمرة الأخيرة بالطعم الثلاثى وطعم شلل الأطفال وكذلك الدرن .

التطور السلوكى أثناء الطفولة

أثناء العام الأول يحتاج الطفل للجو المنزلى المفعم بالحب والدفء، ففى هذه المرحلة تبدأ ثقة الطفل فى النمو.. أى يبدأ فى الشعور بالثقة بنفسه وبأن كل احتياجاته يجب أن يلبيها الآخرون وبصفة خاصة أمه .

المتطلبات العاطفية

بعض السلوكيات مثل الاحتضان والمداعبة والتحدث إلى الطفل واللعب معه بأسلوب عاطفى وهادىء يساعد على نمو الطفل عاطفيا.

وفى التجارب التى أجريت على الحيوانات أثبتت أن الحيوان الصغير الذى لا يحصل على القدر الكافى من الاحتضان والملامسة الجسدية من الأم والأب فى مرحلة نموه لا يمكن من ممارسة حياته بشكل طبيعى عندما يكبر !

وقد أظهرت الدراسات كذلك أن الأطفال الذين ينشأون فى جو يفتقر للدفء والحنان والارتباط العاطفى قد يفشلون فى النجاح فى حياتهم وربما يفقدون حياتهم ذاتها ..

التدليـــل

أثناء العام الأول، يستمد الطفل اشباعه النفسى والعاطفى

من خلال المداعبة والملامسة الرقيقة لجلده والتى تتيح له الاتصال بأمه وأبيه وبقية المهتمين بأمره .

ويشعر الطفل بحاجة مستمرة لامتصاص أى شىء حتى وان لم يشعر بالجوع .. ولذا يجب أن نشجعه على هذه العادة لإشباع رغباته .

وقد يشعر الآباء والأمهات بالقلق عند استجابتهم لبكاء الطفل بحمله وماقد يسببه ذلك من تدليل للطفل. وقد يبكى الطفل فقط لشد انتباه من حوله .

وبصفة عامة يمكننا أن نؤكد على أن تدليل الطفل وافساده لايمكن أن يتم بأى حال من العام الأول .

وتذكر أن بكاء الطفل غالبا مايكون بسبب شعوره بالجوع أو عدم الراحة أو المرض أو احتياجه لبعض الاهتمام .

الاستجابة للمؤثرات الاجتماعية

عندما ينمو الطفل، يبدأ فى الاهتمام بنفسه وبشعوره بأنه جزء منفصل عن العالم المحيط به.

فأثناء فترة الطفولة المبكرة يرى الطفل نفسه جزءا لا يتجزأ من أمه أو العالم المحيط به، ولكن هذه الشعور يتضاءل تدريجيا مع نمو الطفل ويحل محله الشعور بالانفصال والاستقلالية .

ويعتبر الابتسام من أهم علامات السعادة والامتنان التى تبدو على الطفل فى شهوره الأولى، فهى أول مرة يستجيب فيها الطفل بطريقة اجتماعية لمن حوله .. وهذه هى اللحظة التى يشعر فيها الأم والأب بأن طفلهما شخص له كيانه لذا تعتبر الابتسامة أول وسائل اتصال الطفل الاجتماعية .

الخوف من الأغراب

في سن ثمانية أشهر يبدأ الطفل في التمييز بين أمه والآخرين. فعندما يقوم بحمله شخص آخر يبدأ في البكاء ويشعر بالخوف والتعاسة وهو رد فعل يعكس قدرته على التمييز بين أمه والآخرين وهي خطوة هامة وطبيعية في نمو الطفل .

الخوف من الانفصال عن الأم

عند بلوغ الطفل عامه الأول يشعر الطفل بالخوف عند انفصاله عن أمه .

فعندما تغادر الأم الحجرة أو تترك طفلها مع اخته مثلا، يبدأ الطفل في البكاء ويشعر بالخوف والغضب، وهذا يشير إلى قدرة الطفل على التمييز بين أمه والآخرين وعدم رغبته في الانفصال عنها .

وبالرغم من انه رد فعل طبيعي وينتهي خلال ثلاثة أو أربعة أشهر، إلا أن الأم والأب يجب ان يتعلما ترك طفلهما في رعاية اخته مثلا ومغادرة الغرفة دون أي احساس بالذنب أو الندم . فالطفل ينبغي أن يتعلم ان انفصاله عن أمه مؤقت وانها سرعان ماتعود إليه .

السنة الثانية

خلال السنة الثانية يبدأ الطفل في الشعور بالاستقلال والانفصال عن أمه، ويبدأ هذا الشعور في النمو مع أولى خطوات الطفل نحو السير بمفرده (في سن ١٢ـ١٦) شهرا ، ففي هذه المرحلة يبدأ الطفل في اكتشاف العالم المحيط به بنشاط وفضول وتزداد قدرته على الانفصال عن أمه.

وبنهاية العام الثانى تزداد استقلالية الطفل بمحاولته أن يقوم بكل ما يخصه بنفسه ورفضه مساعدة الآخرين له وحتى ان كان يفتقد القدرة على القيام بما يريد.

ويجب أن نشجعه على السير نحو خطواته الأولى فى طريق الاستقلال .

وتتميز السنة الثانية كذلك ببداية القدرة على التكلم وغالبا مايكون أول ما ينطق به الطفل هو «ماما» ، «دادا» وكلمة «لا» التى لاتفارق شفتيه .

نمو علاقته بالأم والأب

فى هذه المرحلة من عمر الطفل تبدأ العلاقة الحقيقية بينه وبين أمه فى التطور.. ففى معظم الأحوال نجد الأم محبة وحنونة ويشعر الطفل معها بالدفء والأمان والراحة فهى التى تكافئه وتشجعه وتنظم له حياته، بمعنى آخر هى محور حياته.

وفى هذه الفترة يجب على الأب أن يقضى أكبر وقت ممكن مع طفله حتى يتعرف على الفارق بين علاقته بأمه وأبيه .

وفى بعض الأحوال نجد أن متطلبات العمل تفرض على الأب قضاء معظم الوقت خارج المنزل مما لايتيح له الفرصة الكافية لقضاء الوقت مع أسرته .

وهى حقيقة مؤلمة ولكن يمكننا أن نتعامل معها بايجابية، لأن ما يهمنا هو ما يفعله الأب فى هذا الوقت وليس كم الساعات التى يقضيها مع طفله .

اكتشاف الطفل لنفسه وللعالم المحيط به

يتميز الطفل بالفضول، فهو يريد أن يكتشف كل ماحوله..

لذا حاولى الخروج به خارج المنزل قدر الإمكان..

دعيه يلتقى بأطفال من سنه، ليلعب معهم ويتعلم مبادىء الاتصال بالمجتمع.

وغالبا مايحاول الطفل القيام بأشياء أخرى إلى جانب المشى والجرى والتسلق.

وقد يشعر بالاحباط نتيجة لفشل محاولاته.. لذا تحلى بالصبر ولاتعاقبيه على أى تصرف أحمق فأمامه تجارب عديدة يجب أن يمر بها ومهارات مختلفة ليتعلمها وينميها.

ولكن يجب أن تضعى لطفلك حدا لسلوكه فيما يختص بما يصح ومالايصح ولكن لاتتخلى عن منحه الحرية الكافية للتعبير عن عواطفه والتنفيس عن طاقاته من خلال الألعاب العنيفة.

وإذا أردت لطفلك أن يسير على قواعد معينة، إجعليها سهلة الفهم حتى لايصاب بالحيرة والإرتباك فلايدرى مايجب ومالايجب أن يفعل.

العام الثالث

العام الثالث يعتبر على درجة كبيرة من الأهمية، ففى هذه السن يتعلم الطفل التحكم فى التبول والتبرز. كما ينمى قدراته اللغوية ويزداد اعتماده على نفسه.

السلبية

يتميز الطفل فى هذه المرحلة بالسلبية التامة، فما أن يطلب منه عمل أى شىء حتى يقول «لا.. لا.. لا..» وهى تدل على رغبته فى الاستقلال عن والديه وعمل كل مايريده كيفما يشاء

وفى أى وقت يريد بعيدا عن تحكمات الآخرين.

ويمكن للأم أو الأب احترام رغبة الطفل فى الاستقلال ولكن فى حدود. ولكن هذه لاتعنى تدخل الأم والأب باستمرار فى كل شئون طفلهما.

فالأب والأم يجب أن يحددا الأمور الهامة التى تستدعى تدخلهما مع مراعاة أن يتسم هذا التدخل بالهدوء والروح الطيبة.

نمو اللغه والقدرة على اللعب

أثناء هذه المرحلة يحدث تطور سريع فى لغة الطفل، وقد يزيد حصيلته من الكلمات من ٥٠كلمة مع بداية العام الثالث إلى عدد لانهائى مع انتهاء نفس العام.

وهذا العام يتميز ببداية شغف الطفل بالألعاب والأنشطة مثل اختلاق القصص واللعب بالسيارات والشاحنات الصغيرة والمكعبات والعرائس، وهو نشاط حيوى للطفل يجب أن يشجعه أولياء الأمور.

فعن طريق اللعب يعبر الأطفال عن مشاعرهم تلك المشاعر التى لايستطيعون التعبير عنها بالطرق المعتادة.

وقد يمارس الطفل احساسه بأنه شخص كبير عن طريق ممارسته لدور الطبيب أوجندى المطافىء أوضابط الشرطة أوالمدرس أوالأم والأب. بالاضافة إلى أن اللعب يساعد الطفل علي تفريغ شحنة الطاقة أوالتوتر داخله ويعلمه كيف يستخدم عضلاته وجسمه.

استكشاف الطفل لجسمه

منذ الولادة يظهر اهتمام الطفل الشديد بجسمه وأجسام الآخرين.

ومنذ الصغر يبدأ الطفل باللعب بجسمه أوجسم أمه. فقد يضع أصبعه فى فمه أوفى فم أمه أوأذنها أوعينها وقد يربت على كتفها أو على صدرها. وهو يحاول كذلك استكشاف جسمه بما فى ذلك الأعضاء التناسلية وهو سلوك طبيعى يجب ألا نمنعه.

نمو الأسنان

عند بلوغ الطفل عامه الثالث يكتمل نمو جذور أسنانه العشرين.

والأسنان التى تبدأ فى النمو فى سن ٦ أو ٧أشهر تسمى القواطع.

وتعرف أسنان هذه المرحلة بالأسنان اللبنية والتى يفقد الطفل آخرها فيما بين ١١ ـ ١٣عاما .. وهى أسنان أصغر حجما وأنصع بياضا من الأسنان الدائمة والتى يشكل عددها ٣٢سنة وضرسا.

ويبدأ أول ضرس دائم فى الظهور فى سن ٧ ـ ٨ سنوات أما ضرس العقل فيظهر فيما بين سن ١٧ ـ ٢١عاما.

الطفل فى الحضانة

وهى السن التى يذهب فيها معظم الأطفال إلى المدرسة حيث يقضون جزءا من اليوم ويتعلمون كيفية التعايش مع الأطفال الآخرين واللعب بطريقة أكثر انتظاما وهى المرحلة التى يلتقى فيها الطفل بأشخاص آخرين غير الأم والأب.

الانفصال الأول عن الأم

فى سن ثلاث أو أربع سنوات يزداد اهتمام الطفل بالعالم الخارجى والأطفال الآخرين فى نفس عمره وكذلك بنفسه.

ومن أهم المشاكل التى يواجهها الطفل فى هذه المرحلة هى كيف يواجه انفصاله عن أمه عند ذهابه إلى المدرسة.

يُمكن التخفيف من حدة هذا الموقف عن طريق الإعداد المسبق للطفل.. وذلك بأن يبدأ بالانفصال عن أمه بفترات قصيرة تزداد تدريجيا. ويكون ذلك عن طريق البدء بالاستعانة بجليسة الأطفال فى النهار أو الليل ثم ارسال الطفل إلى الحضانه ثلاث مرات أسبوعيا ثم إلحاقه بحضانة المدرسة حيث يقضى بها خمسة أيام أسبوعيا وهكذا تهون الأم على ابنها عملية الكيف مع العالم الخارجى والانفصال عنها.

وبالرغم من المشقة التى يلاقيها الطفل فى الأيام الأوائل من انفصاله عن أمه إلا أن الأمر يكون أكثر صعوبة بالنسبة للأم: فهى تشعر أن هذه المرحلة هى بداية نمو الطفل الذى سيؤدى به فى يوم ما إلى ترك المنزل!

وقد يشعر بعض الأمهات والآباء بالحنين ، وربما بالندم عند ذهاب أطفالهم إلى المدرسة لأول مرة .

ولايهون على الطفل انفصاله عن أمه سوى اهتمام الأم بالذهاب معه إلى المدرسة والتحدث إليه عنها وطمأنته بأنها ستظل بجانبه على الدوام.

الفرق بين الأولاد والفتيات

فى سن الخامسة تكون معظم الفتيات على استعداد للذهاب

إلى الحضانة ويمكنهن الجلوس فى مقاعدهن والانتباه إلى المدرس، وقد يبدين اهتماما بموضوع المدرسة والدروس التى يتلقينها.

أما الأولاد ونظرا لتأخرهم فى النضج عن الفتيات، فيكونون أقل استعدادا من الفتيات للتأقلم والكيف مع الفصل فى هذه السن.

والطفل فى سن الخامسة ينمو بمعدل أقل من معدل نموه فى السنوات الأولى، ولكن جسمه لايتغير بشكل ملحوظ.

أما بروز البطن وصكك الركبتين فيختفى فى هذه المرحلة.

التليفزيون

يحذر الخبراء من أن مشاهدة الطفل للتليفزيون قد تؤدى بمرور الوقت إلى ادمان الطفل له. وقد تقلل كذلك من تماسك الحياة الأسرية وتضع العراقيل أمام محو أمية الطفل وتعليمه.

وقد يكون هدف الأم والأب هو استغلال التليفزيون كعامل مساعد فى نمو الطفل وعندئذ يجب التركيز على البرامج الممتعة للطفل والتى لاتصيبه بالخوف والإثارة الزائدة والبرامج التى يمكنها أن تعلم الطفل شيئا مفيدا.

وهنا نحذر من استخدام التليفزيون كجليسة أطفال الكترونية.. فمراقبة أفعال الأطفال من قبل الأم والأب شيء بالغ الأهمية.

وينصح الخبراء باختيار البرامج التى يرغب الآباء فى تقديمها للطفل وخاصة فى سن ١٨شهرا.

كما أن التليفزيون لايجب أن يكون المكافأة التى يحصل

عليها الصغير لأى عمل جيد يقوم به.

فهذا الاسلوب يجعل التليفزيون أكثر أهمية من الألعاب الشيقة والأنشطة القيمة الأخرى.

النظافة الشخصية

يجب ترسيخ عادة النظافة فى الطفل منذ الصغر، ويجب أن يعمل الطفل أن غسل اليدين قبل الأكل أمرا ضروريا حتى وان بدت يداه نظيفتين.. ولن يتعلم هذا إلا عندما يرى والديه يفعلانه مرارا.

وعندما يكبر يجب أن يختار منشفته الخاصة بنفسه ويعلم أن المشنفة المتسخة لايجب أن تستعمل إلابعد غسلها.

كما يجب وضع نظام يومى للاغتسال أو الاستحمام وتشجيع الطفل على الالتزام به.

علاقة الطفل بوالديه

فى سن الرابعة يبدى الطفل ميولا نحو الأم أكثر من الأب فقد يقول الطفل لأمه انه سيتزوجها عندما يكبر ويطرد والده من المنزل.. وقد يقترح عليها أن يشترى لها كل ماتحتاجه وأن الحياة قد تكون أجمل بدون وجود والده.

وقد يعبر الطفل عن اهتمامه بأمه بالقبل من مشاركته والقرب الدائم منها.. وذلك لأنه يريد أن يمتلك أمه بكاملها خالصة لنفسه ويمنع والده من مشاركته فيها ويسمى علماء النفس هذه الحالة عقدة أوديب.

أما الفتيات فيتصرفن بشكل مشابه تجاه آبائهن، فهى مع والدها هادئة ولطيفة وقد تتحدث إليه بشأن زواجها منه أومن

شخص يشبهه بعد استبعاد أمها من الصورة. وهى مايطلق عليه علماء النفس عقدة اليكترا.

وقد يصاب الطفل فى هذه المرحلة بالحيرة والاضطراب لأنه بالرغم من رغبته من التخلص من أمه أوأبيه إلا أنه يشعر فى داخله بمدى حاجته إليهما فى نفس الوقت لتوجيهه وإرشاده ومنحه الحب والحنان.

مرحلة تحديد الهوية

يحاول الطفل بطريقة لاإرادية فى هذه المرحلة الانفصال عن الأم وتنمية علاقته بالأب، وهذا ماتفعله الفتيات كذلك. وهو مايسمى بتحديد الهوية.

وتبدأ هذه العملية فى سن الثانية ولكنها تصبح أكثر وضوحا مابين الخامسة والعاشرة حيث يحدد الطفل أو الطفلة جنسه وعلاقته بالجنس الآخر (أى الأم والأب) وهنا يوجه طاقاته لحب الطرف الذى ابتعد عنه فى المرحلة السابقة.

ويظهر هذا بوضوح فى اتباع الطفل لوالده فى كل مكان يذهب إليه ورغبته فى أن يفعل كل مايفعله أبوه ويصبح طموحه هو أن يصبح صورة طبق الأصل من والده عندما يكبر حتى وإن تزوج سيدة مثل تلك التى تزوجها والده.

أما الفتاة فى نفس المرحلة فتكرس نفسها لحب أمها ومحاكاتها فى كل شىء.. وهذا لايعنى كره الطفل للطرف الآخر وإنما يعنى انتظام العلاقة بينه وبين والديه.

ويلعب تحديد الهوية دورا هاما فى مرحلة الدراسة أى من سن ٥ ـ ١١عاما.

المرحلة من ٦سنوات إلى بداية المراهقة

وتشمل هذه المرحلة الفترة مابين ٦ ـ ١١ عاما.. وتعتبر مرحلة النمو العاطفى وهى تعنى اكتمال كل عناصر مرحلة الطفولة وبدء سنوات المراهقة العاصفة ، وهنا يبدأ اهتمام الطفل بالتحول بعيدا عن المنزل ويتجه إلى الأطفال فى مثل سنه وخاصة الأطفال من نفس جنسه.

كما تزداد رغبته فى التعلم بشكل كبير.

وتتسم هذه المرحلة بتحديد المنهج والسلوك الفردى للطفل: فبعضهم قد يصبح اجتماعيا والآخر منعزلا عن المجتمع.. وهناك الرياضى النشط.. وهناك الخامل.. وهناك من يحب صحبة الصغار.. وآخر يحب صحبة الكبار.

وبعضهم قد تراوده مخاوف خيالية تختفى بمرور الوقت أو تحتاج لتدخل الكبار لتفسيرها للطفل وإزالة رهبته منها.

الفضول حول الجنس

يبدأ فضول الطفل حول الجنس فى مرحلة مبكرة وقد يتحول لرؤية الأشخاص عرايا إلى تمسكه بارتداء ملابسه ومصاحبة الذين يرتدون ملابسهم فقط.

وهنا نوجه الأم والأب إلى ضرورة الاجابة على الأسئلة الخاصة بالجنس ببساطة وصدق.

المراهقة

تبدأ مرحلة المراهقة من ٩ ـ ١٤عاما وغالبا ماتدخل الفتاة هذه المرحلة فى سن العاشرة والولد فى سن الثانية عشرة.. وتستمر هذه المرحلة حتى سن التاسعة عشرة..

فى الفتيات يبدأ نمو الثدى والحلمات ونضج الحوض والأعضاء التناسلية الخارجية.. كما يظهر شعر الأبط والعانة ثم تبدأ الدورة الشهرية فى حوالى الثالثة عشرة ولكنها قد تحدث بين سن ١٠ - ١٦عام، وعليك بتفسير ما هيه الدورة الشهرية لابنتك قبل الدخول فى مرحلة المراهقة لزيادة الشعور بالراحة والطمأنينة.

أما الأطفال الذكور فتبدأ الخصية والقضيب فى النمو ثم يظهر شعر الوجه والابط والعانة كما تزداد خشونة الصوت.

ويزداد الطول والوزن فى كلا الجنسين بمعدل سريع بما يتناسب مع النمو الجنسى.

وعادة ما يكون طول المراهق الصغير ضعف طوله فى سن الثانية.

مبادىء رعاية الطفل

فيما يلى قائمة بالمشكلات التى تواجه الآباء وكيفية التعامل معها.. وتشمل بعض الأمراض التى تواجه الطفل فى هذه المرحلة وكذلك المشكلات السلوكية والعاطفية والمواقف الطبيعية التى يمر بها الطفل والتى قد تسبب القلق للآباء والأطفال.

- **الحوادث**

كل الأطفال يعرضون أنفسهم للحوادث البسيطة والاصابات ولكن بعضهم قد يتعرض لهذه الحوادث بشكل أكثر من غيرهم وربما يكون بعضها خطيرا.

ويجب على الآباء علاج الاصابات البسيطة على الفور وطلب المساعدة الطبية فى حالات الاصابة الشديدة.

ورد فعل الطفل للحادث يعتمد بشكل كبير على رد فعل الأم والأب.. فرد الفعل الهادىء المتزن حتى فى الحالات الخطيرة يؤدى إلى هدوء الطفل واطمئنانه عند حدوث الاصابة.

وبالنسبة للاصابات البسيطة مثل الجروح والكدمات، فيمكن علاجها بالمنزل.

وهنا يجب غسل الجروح والخدوش جيدا بالماء الدافىء (وليس الساخن) بعد إضافة ٣٪ ماء أكسجين إليه ثم وضع مطهر للجلد إذا كان الجرح سطحيا.. ثم تغطيته بلاصق طبى لمنع تلوث الجرح.

أما التواء المفاصل، إن لم يكن بسيطا.. يصعب علاجه فى المنزل.

فمن الصعب أن يحدد الآباء مدى إصابة العضلة أو الأربطة.

وقد يكون التواء المفاصل مؤلما أكثر من كسور العظام.. وقد يؤدى إلى تمزق الأربطة.

لذا فإن الأمر يتطلب عمل أشعة اكس لتحديد مدى الاصابة.

والالتواءات البسيطة التى ينتج عنها تورم أو تغير فى لون الجلد يمكن علاجها بوضع كمادات الثلج على المنطقة المصابة بأسرع ما يمكن.. مع رفع الساق أو الذراع المصابة لمدة ١٠ ـ ٢٠ دقيقة.

ويجب ألا يستعمل الطفل الطرف المصاب.

وعندما يشعر بزوال الألم الشديد عند تحريكه يبدأ الأب أو الأم بعمل كمادات دافئة لتقليل الورم.

أما إذا استمر الألم لأكثر من ٢٤ ساعة هنا يجب استشارة الطبيب.

أما الكدمات فتحدث نتيجة تجمع دموى تحت الجلد دون حدوث جرح فيه.. وقد يحدث هذا تحت العين وهو ما يعرف باسم العين السوداء.

والكدمات البسيطة يمكن علاجها بكمادات الثلج أو الماء البارد (فى حالة كدمة العين يجب استخدام الماء البارد فقط).. وبعد زوال الكدمة يكتسب الجلد اللون الأصفر أو الأرجوانى الفاتح لعدة أيام حتى يتخلص الجسم نهائيا من هذا التجمع الدموى.

وقد تستغرق الكدمات عدة أيام حتى تزول تماما.

أما إذا استمرت لمدة أطول، فيجب استشارة الطبيب.

وتنتشر إصابات الرأس بين الأطفال نتيجة الوقوع أو الاصطدام وقد تؤدى إلى القىء وهو فى حد ذاته عرض غير خطير أما الأعراض الخطيرة فتتضمن:

- عدم استجابة حدقتى العينين للضوء بشكل متساو.
- عدم حركة العينين باتجاه واحد عند النظر إلى شئ متحرك.
- استغراق الطفل فى النوم سريعا.. أو وجود صعوبة فى إيقاظه (لذا يجب محاولة إيقاظ الطفل كل ثلاث ساعات خلال الـ ٢٤ ساعة التالية للحادث للاطمئنان).
- تكرار القىء.
- ظهور أى علامات للاضطراب العقلى مثل اضطراب الكلام

أو وجود صعوبة فى الحركات أو الشرود وأى نوع من أنواع عدم الاستجابة للمؤثرات.

- وجود صداع وآلام متزايدة فى الرأس.
- إفراز دم أو سوائل من الأنف أو الأذن.

إذا لاحظت ظهور أى من تلك الأعراض اتصلى على الفور بالمستشفى.

تورم اللحمية

واللحمية هى مجموعة من الأنسجة الليمفاوية التى تقع خلف سقف الحلق.. حيث تتصل الممرات الهوائية الأنفية بالبلعوم.

والأنسجة الليمفاوية مسئولة بصفة أساسية عن حماية الجسم من العدوى والالتهابات.

أما إذا أصيبت تلك الأنسجة بالالتهاب البكتيرى أو الفيروسى فإنها تتورم.

وقد يحدث التورم كذلك نتيجة الحساسية.. ويؤدى هذا إلى انسداد الممرات الهوائية مما يضطر الطفل للتنفس من خلال الفم.. الذى يؤدى بدوره إلى التهاب الجهاز التنفسى العلوى وحدوث تشوهات فى الفك العلوى للطفل.

والتورم المزمن قد يؤدى إلى انسداد قناة استكاكيوس مسببا آلام الأذن وزيادة القابلية لالتهاب الأذن والفقدان الجزئى للسمع.

ويمكن للطبيب أن يتابع تلك الأعراض أثناء الفحص الدورى للطفل وبالتالى يمكنه تقييم مدى احتياج الطفل لإزالة اللحمية جراحيا.

العنـــف

عندما يلعب الأطفال قد نجد أن بعـضـهم يتسم بالعنف أكثر من غيرهم.

والميول العنفـية ميـول طبيعـية ، ولكن الشكل الذى تتـخذه يعتمد على الجهد الذى يبذله الأبوان فى تربية طفلهما بأسلوب حضارى.

فالعبء يقع عليـهما في توجـيه الطفل وتعـريفه بأن العنف والشغب أمور غير مقبولة.

وقد يرجع سـبب الميل إلى العنف عند بعض الأطفـال سواء كانوا صبية أو فتـيات إلى العامل الوراثى والتكوين الجسمانى والعصبى .

لذا من الضرورى مساعـدة هؤلاء الأطفال على التفريج عن رغباتهم وإطلاق شحن الـعنف بداخلهم عن طريق توفير اللعب والمساحـات الرحيبـة للعب وممارسة الأنشطة فى الصـغر إلى الرياضية والفكرية فى الكبر.

الإحساس بالذنب

محاولة تنمية الإحســاس بالذنب داخل الطفل نتيجة ممارسة العنف أو احباطه لن يجعله يتخلى عن العنف.

كل مـا سيـحدث هو تحـويل طاقة العنف من الخـارج إلى الداخل فـتظهر فى صـورة قضـم الأظافـر مثلا أو النـفور من المجتمع.

والآباء الذين يشعرون بالضيق من ممارسة أطفالهم للألعاب العنيفـة ويرفضـون شراء المسدســات مثلا لأطفـالهم يجب أن

يعبروا عن عدم موافقتهم على ألعاب العنف بأسلوب لا يشعر معه الطفل بأنه وحش أو شرير لممارسة هذه الألعاب.

كما يجب منع الأطفال بقدر الإمكان من مشاهدة برامج العنف والدماء.

الفرق بين عنف الأولاد والفتيات

قد يبدو للأبوين أن ابنهم لا يتسم بالقوة والعنف الذى يجب أن يتوافر فى أى ولد.. وقد يريان أن ابنتهم تتسم بعنف لا يتوافق مع كونها أنثى.

والأمر يتطلب بعض الليونة من الأبوين حتى يسمحا بنمو شخصية طفلهما بشكل طبيعى.. فليس هناك ما يشين فى بكاء الصبى أو رغبة الفتاة فى تحدى زملاء دراستها والتفوق عليهم.

الغضب

الغضب شعور نعرفه جميعا وهناك لحظات غضب تنتاب حتى أكثر الناس تحضرا وتحكما فى أعصابهم.

وقد يصل الغضب بالانسان لدرجة ما يسمى بالغضب الأعمى.

فالطفل الذى يكتشف سرقة دراجته من حقه أن يغضب.

والطفل الذى يكتشف أن أخاه الصغير حطم إحدى لعبه.. من حقه أن يغضب.

وقد يشعر بعض الأطفال بغضب مستمر وذلك لما يتعرضون له من ضغط مستمر من قبل الأبوين.

ويعتبر السن من ٦ ـ ٨ سنوات هو أكثر المراحل التى

شعر فيها الطفل بالضغط المستمر ممن حوله وبالتالى يسود داخله الاحساس بالظلم مما ينعكس على سلوكه مع أصدقائه وأقاربه ومدرسيه.

طرق التعبير عن الغضب

عندما يعلم الأبوان أن غضب الطفل هو شعور طبيعى له مسبباته يجب أن يسمحا للطفل بالتعبير عن نفسه والتفريج عن غضبه بالكلمات أو بالدموع.

ولكن يجب أن يفهم الطفل أن تحطيم أو ركل الأشياء أثناء الغضب أمر غير مقبول على الاطلاق.. وأن الكبار أيضا يغضبون ولكن الكبير يجب أن يتحكم فى أعصابه.

وإذا أراد الطفل أن يكبر .. فعليه التحكم فى نفسه والتعبير عن غضبه بالأسلوب المناسب فى الوقت المناسب.

لذا يجب على الأب والأم أن يكونا القدوة لأطفالهما.

فمثلا إذا وقع ظلم على الأب من رئيسه فى العمل يجب أن يأخذ موقفا حيال هذا الظلم بدلا من أن يصب جام غضبه على زوجته وأولاده عند عودته إلى المنزل.

القلق والتوتر

عادة ما يصاب الطفل بالقلق والتوتر الدائم نتيجة النقد المستمر من قبل والديه لفشله فى الوصول إلى ما يطمحان إليه.

والتوتر يعد من أكثر المشاعر السائدة بين مختلف الأعمار وعلى كافة المستويات.

وتتفاقم حالة القلق والتوتر لدى الآباء عندما يصرون على

ضـرورة أن يصبح طفلهم كـل شئ: أى مهـذب وذكى ومنظم وقوى.. ولكن ليس عنيفا إلى درجة تنفر الآخرين منه وهادىء ومرح.

كل هذا فى آن واحد!!

بالاضافة طبعا إلى اهتمـامه بعمل الواجب المدرسى ورعايته لأخته أو أخيه الصغير.

الطفل المثـقل بكل هذه التوقـعات لابد أن يشعـر بالقلق.. إذ كيف يحصل على رضا والديه ويرضى كل توقعاتهما؟

أمـا الآباء والأمهـات فقـد يهدرون طاقـاتهم العـاطفيـة فى الشـعور الدائم بالقلق خـوفا من تقـصيـرهم فى حق أبنائهم.. وقـد يكون ذلك بسبب انفـلات أعـصابهم من حين لآخـر.. أو شـعـورهم بأن العـمل لا يمنحـهم الوقت الكافـى للجلوس مع أطفالهم ومشاركتهم اللعب والهوايات.

ومن أسـبـاب التوتر الـدائم فى الطفل هو كـثرة تـعرضـه للتهديد والعـقاب أو إحساسه بأنه سـيئ بالرغم من محاولاته المستمرة فى تحسين سلوكه.

والحل الوحـيـد من حـدة توتر الطفل هـو انه يضـع أبواه أمامه وأمامهما أهدافا منطقية من الممكن تحقيقها!

وأهم هذه الأهداف هى صـحة الطفل.. وتمتـعه بالبـشاشـة والسلوك المعتدل وعدم شكوى مدرسيه منه.

ودور الأم والأب هنا هو مساعدة طفلهـما على تحقيق هذه الأهداف.

الـربـــو

والربو هو اضطراب فى الجهاز التنفسى يؤدى إلى صعوبة ومشقة فى التنفس مع صدور أزيز من الصدر أثناء التنفس.

وهو مـرض مـزمن ينتج عن الانقـبـاض المفـاجئ للشـعب الهوائية مما يعوق حركة الهواء من الخارج إلى الرئة.

ويصاحب هذه الانقباضات افـرازات مخاطية وتورم الشعب الهوائية مما يزيد من صعوبة مرور الهواء فى الممرات الهوائية.

وهناك عـــدة عـــوامل تؤدى إلى ظهـــور هذه الحـــالة فى الأطفال.. وأهما الحساسية والتوتر العصبى.

وقد تقتـرن الأزمة بالتهاب بكتيـرى أو فيروسـى فى الأنف أو البلعوم.

وقد يصاب الأبوان بالذعر عندما يتعرض الطفل لأزمة الربو لأول مرة.. لأن الأمر يبـدو لأول وهلة وكأن الطفل يعانى من الاختناق.

لذا يجب الاتصال بالطبيب على الفور.. وحتى يصل الطبيب يجب أن يتصرف الأبوان بهدوء حتى يطمئن الطفل.

والعـلاج الفورى يتم عن طريق دواء يؤخـذ عن طريق الفم أو الحقن.. أو يوضـع الطفـل فى مكان رطب مثل الحمـام بعد فـتح الدش (ولـكن لا تضـع الطفل فى الماء).. أو فـى حـجـرة تحتوى على مرطب للجو.

وقد يحدد الطبيب نوع الطعام أو أى مسبب آخر للحساسية مثل الحـيوانات الأليفـة وعندئذ يجب إخراجـها من المنزل على الفور ومنعه من تناول الأطعمة المسببة للحالة.

أما إذا كان السبب هو التوتر العصبى فيجب العمل على تهدئة الطفل وزيادة راحته النفسية.

ويجب الاهتمام بالربو المزمن لأن تجاهل الحالة يؤدى إلى حدوث أزمات حادة ومتتالية مما يؤثر على الصحة العامة للطفل.

جليسات الأطفال

يجب الاهتمام بانتقاء جليسات الأطفال أو من سينوب عن الأم والأب فى رعاية الطفل أثناء غيابهما.

ويجب أن يعتاد الطفل على جليسته ويشعر معها بالراحة.

كما يجب إعطاء الجليسة سلطات محدودة للتحكم فى سلوك الطفل وتصرفاته.

ومن الضرورى التأكد من قدرتها على حسن التصرف عند حدوث أى طارىء.

ويجب أن يناقش الأبوان الجليسة فى كل مسئولياتها قبل الجلسة الأولى.. وكذلك أن يشرحا لها كل متطلبات الطفل.

كما يجب ترك قائمة بما يجب أن تفعله الجليسة ومن يجب الاتصال بهم عند حدوث أى طارىء بما فى ذلك أرقام التليفونات الهامة مثل مكان تواجد الأبوين أثناء فترة عمل الجليسة.

الأسـرة

يجب عدم ترك الطفل لينام فى سرير كبير الحجم حتى لا ينحشر بين الوسائد والخشب ويتعرض للاختناق.

كما يجب عدم ترك الوسائد على السرير أثناء نوم الطفل..

فالطفل قد يتقلب دون أن يتمكن من رفع رأسه مما يؤدى إلى اختناقه فى الوسادة.

موعد النوم

يجب أن يتسم موعد النوم بالراحة للطفل والأبوين.. وعادة ما يحب الطفل من يهدهده أو يغنى له عند النوم (حتى وإن كان لا يفهم ما تغنيه).

وقد يرغب فى سماع نفس القصة كل يوم ولعدة أشهر.

وقد يتمسك بزجاجة الرضاعة قبل النوم حتى بعد أن يعتاد على الشرب من الكوب.

ويجب أن يتسم صوتك بالحنان والهدوء والحزم أثناء وضعك للطفل فى سريره.

أما تحديد موعد النوم فهو أمر هام ويتوقف على ظروفك وظروف طفلك.

والطفل الذى ينادى فى طلب كوب من الماء أو الذهاب إلى دورة المياه بعد وضعه فى فراشه غالبا ما يشعر بالخوف ويريد الاطمئنان إلى وجودك بجانبه.

ولا تجعلى طفلك يعيش فى جو من الرهبة حتى لا يشعر بالخوف.

التبول اللاإرادى

غالبا ما يحدث أثناء النوم ليلا وقد يعتبر عرضا مرضيا حينما يحدث للطفل بعد أن يتعلم التحكم فى التبول والذهاب إلى دورة المياه عند الحاجة.

والتحكم الكامل فى عملية التبول أثناء الليل لا يتم قبل بلوغ العام الثالث.

وقد أثبتت الاحصاءات أن ١٥٪ من الأولاد و١٠٪ من الفتيات يتبولون لاإراديا فى سن الخامسة.

ويجب فحص الطفل الذى يعانى من التبول اللاإرادى للتأكد من سلامة الجهاز البولى.

فقد يكون هناك انسداد فى عنق المثانة أو فى نهاية قناة مجرى البول مما يؤدى إلى انسياب البول ليلا ونهارا.

أما الأمراض الوراثية التى تصيب الأعصاب المغذية للمثانة فتؤدى إلى الفقدان المستمر للبول.

وغالبا ما يحدث التبول اللاإرادى فى الأطفال المصابين بالتخلف العقلى أو نتيجة الأمراض الحادة أو المزمنة.

وفى هذه الحالة تزول مشكلة التبول اللاإرادى مع علاج المرض.

المشكلات النفسية والتبول اللاإرادى

إذا ثبت خلو الطفل من أى أمراض قد تسبب حالة التبول اللاإرادى يجب الالتفات إلى حالة الطفل النفسية والعاطفية.

فالتبول اللاإرادى قد يحدث عندما يتعرض الطفل للضغط العصبى مثلا ميلاد أخ جديد أو غياب أحد الأبوين أو التوتر الناتج عن انفصال الطفل عن أمه فى أول أيام المدرسة.

والدور الذى يلعبه الأبوان فى علاج هذه الحالة دور هام إذا ما اتسم بتهدئة الطفل وطمأنته بدلا من تعنيفه ومعاقبته.

فالتبول اللاإرادى قد يكون وسيلته فى التفريج عن مشاعره المكبوتة التى لا يستطيع التعبير عنها فى أى وقت آخر.. والحل هو معرفة المشكلة التى يواجهها الطفل واستكشاف مشاعره الداخلية والتعامل معها بوضوح وحكمة.

العــــلاج

ويكون العـلاج هنا هو الحـد من كـمـيـة المشـروبات التى يتناولهـا الطفل قبل نومه.. وتـشجيـعه على التـبول فى دورة المياه قبل دخوله الفراش.

كما يجب مكافـأته على التحكم فى التبول وتشجيـعه حتى تزداد ثقته بنفسه.

أما إذا استـمرت الحالة لفترة طويلة عندئذ يجب اسـتشارة الطبيب الذى قد يوصى باستعمال بعض الأدوية.

العـــض

بعض الأطفال يرون أن سـلاحهم الوحيـد أثناء الغضب هو أسنانهم وبالتـالى فقـد يقـومون بعض الأقـارب أو الأصدقـاء وأحيانا الأبوين!!

وقد يـنتج عن العض انتقـال العدوى إلى جـانب الألم الذى يسببه.

لذا يجب عدم تشجيع الطفل على هذا السلوك.

الضجر والملل

الطفل فى الغالب لا يشعـر بالملل لأن وقته ممتلئ بالنوم أو الأكل أو الحركـة وهو يتسـم بالفضول والـرغبة الشـديدة فى استكشاف ما حوله.

وكلما نما الطفل كلما بدا شعوره بالملل يزداد.

وهنا يمكنك إشراكـه في مساعدتـك بالمنزل.. وليكن بدعوته لمشاركتك بدلا من إعطائه الأوامر.

وهذا الأسلوب يساعد الطفل على ملء وقته والشعور بأهميته.

والطفل الذى لا يشعر بالملل نتيجة اهتمام الأهل الزائد وملئهم لوقته باستمرار باللعب معه وتسليته غالبا ما يقدر على الاعتماد على نفسه والبحث عن وسيلة يملأ بها فراغه.

فالملل هو الذى يدفع الطفل إلى اكتشاف قدراته بطريقة خلاقة.. فإذا طلبت من طفلك أن يقص عليك قصة ستجدين أن هذا الطلب البسيط قد يصنع المعجزات!

وقد يلجأ بعض الآباء إلى قتل ملل الطفل عن طريق إرساله إلى الحضانة.

النقاهـــة

الطفل الذى يمر بفترة ما بعد المرض يعانى من بقائه بالفراش لمدة طويلة.. وهذا قد يؤدى إلى عزله عن المدرسة وعن أصدقائه.

لذا فهو فى حاجة إلى إعداد ليعود إلى ممارسة حياته بشكل طبيعى.

ومن الأفضل استغلال فترة النقاهة فى تنمية مواهبه مثل أو الموسيقى.. وبذلك يقتل الملل الذى قد يشعر به فى هذه الفترة وفى أى فترة أخرى.

تلف المخ

وهو مرض عضوى يصيب خلايا المخ وأنسجته نتيجة إصابة الجهاز العصبى قبل أو أثناء أو بعد الولادة.

وقد ينتج عن تناول الكيماويات السامة أو عن التعرض للإصابة في حادث مثلا.

وقد ينتج عن ذلك ظهور العديد من أعراض الاضطرابات العصبية مثل الشلل المخى أو الضعف التوافقى الحركى أو التخلف العقلى أو التشنجات.

والتلف المخى البسيط يؤدى إلى ضعف الأداء الحركى والحسى والذى يؤثر بدوره على قدرة الطفل على تعلم اللغة أو استخدامها وكذلك القدرة على التذكر والتركيز.

الأخوة والأخوات

المنافسة والغيرة شئ مألوف بين الأخوة والأخوات.. بالاضافة إلى الصحبة والمشاركة والتعاون.

ودور الأبوين هو العمل على حل المنازعات والتوفيق بينهم بدون الانحياز إلى طفل ضد الآخر.

وفى ظل الرعاية العادلة والمتساوية ينشأ الأطفال وهم يشعرون بالحب والاحترام تجاه بعضهم البعض، أما المشاحنات فلا تحدث إلا نادرا.

أما تفضيل طفل على الآخر بحجة انه الأكبر أو الأصغر أو لأنه ولد ولأنها مجرد فتاة فكلها تؤدى إلى بغض واستياء قد يستمر طول العمر.

السرطان

الاصابة بالسرطان فى مرحلة الطفولة نادرة ولا تتعدى طفل من كل سبعة آلاف كل عام.

إلا انه مازال يشكل خطرا يهدد حياة العديد من الأطفال فى

السن ما بين عام إلى أربعة عشر عاما أكثر من أى مرض آخر.

ومن أكثر أنواع السرطان شيوعا بين الأطفال فى السنوات الأولى من عمرهم هى: **سرطان الدم الحاد** حيث تتكاثر كرات الدم البيضاء فى النخاع بشكل مروع مما يؤثر على تصنيع بقية العناصر المكونة للدم.

ورم الخلايا البدائية العصبية: والذى قد يصيب أى جزء من الجسم وإن كان يتميز أكثر بإصابته للأنسجة العصبية السمبتاوية المغذية للغدة الكظرية.

ورم المخ والنخاع الشوكى.

مرضى هودجيكن أو سرطان الغدد الليمفاوية.

ورم ويليام وهو سرطان نادر يصيب الكلى ويتسبب فى وفاة حوالى ١/ ٥ الأطفال المصابين بالسرطان.

أورام الشبكية : ويصيب العين وهو غالبا مرض وراثى ويصيب الأطفال أقل من أربع سنوات.

سرطان العظم : الذى قد يهاجم العظام الطويلة للذراع والساق خلال فترة نمو الطفل. وقد أصبح من الممكن علاج العديد من أنواع السرطان إذا ما تم اكتشافها مبكرا.



من الرضاعة

إلى الفطام

● اللبن الطبيعى (لبن الثدى)

فى الأسبوع الأول من حياة الطفل يحصل على كل احتياجاته الغذائية من لبن الأم أو اللبن الصناعى .

وتركيب اللبن الصناعي قد يختلف قليلا من أم لأخرى .

وهناك اختلاف مماثل فى متطلبات الأطفال المختلفين .

وفيما يلى التركيب المفصل (١٠٠ جرام من لبن الثدى) .

كالسيوم ٣٣ ميلليجرام	فيتامين ٠,٠١ ميللجرام
فسفور ١٤ ميلليجرام	رايبوفلافين ٠,٠٤ ميللجرام
مغنسيوم ٤ ميلليجرام	نياسين ٠,٢ ميللجرام
صوديوم ١٦ ميلليجرام	فولاسين ٠,٠٠٠٢ ميللجرام
بوتاسيوم ٥١ ميلليجرام	فيتامين ٠,٠١٦ ميللجرام
حديد ٠,١ ميلليجرام	فيتامين ب١٢-٣-٠٠٢ ميللجرام
فيتامين(أ) ٢٤٠ وحدة دولية	بروتين ١٠١ جرام
فيتامين (هـ) ٠,٢-٠,٥ وحدة دولية	دهون ٤ جرام
فيتامين (د) ٢,١وحدة دولية	كربوهيرات ٩,٥ جرام
فيتامين ٠,٠١ ميلليجرام	ماء ٨٥,٢ جرام

ويشكل الماء نسبة كبيرة من اجمالى مكونات اللبن .

وتشكل البـروتينات والكربوهيدرات والدهون مـعظم النسب الباقية.

وكمية اللبن التي يحتاجها الطفل تختلف مع السن والوزن .

وفى الأيام القليلة الأولى بعـد الولادة يتناول الأطفـال قدرا ضئيلا من الغذاء على فترات غير منتظمة .

ومع نهاية الاسبوع يبدأ نظام التغذية فى الانتظام .

ومن هنا تبدأ متطلبات الطفل الغذائية فى الازدياد التدريجى وتتوافق تلك الزيادة مع ازدياد وزن الطفل .

ومن الممكن حـساب احـتـياجـات الطفل الغـذائية اليـوميـة بالتقريب.

وتخـتلف المتطلبـات الغذائيـة من طفل لآخـر.. وقد تخـتلف احتياجات الطفل الغذائية من يوم لآخر.

● **المقارنة بين أنواع الألبان :**

ويلائم لبن الأم احتياجات نمو الطفل .

وصـحـيح أن كل الألبـان تحـتـوى دهون وكـربوهيـدرات وبروتينات ، ولكن النسب تختلف من نوع لآخر .

ولبن الأم غنى بالكربوهيدرات ولكن قليل البروتينات .

واللبن البقرى بالرغم من احتـوائه على العناصر الغذائية الا أنه لا يلائم الطفل الرضيع مثل لبن الأم .

● **أيهما أفضل الرضاعة الطبيعية أم الصناعية ؟**

لقد ازداد مؤخرا اهتمام الأمـهات بالرضاعة الطبيعية.

وهو ما لاقى ترحيبا شديدا من قبل الأطباء!

فالرضاعة الطبيعية هى من أنسب الوسائل لتغذية الطفل.. وهذا ما تؤيده الأمهات الاتى يرضعن أولادهن رضاعة طبيعية مؤكدات على أن الرضاعة الطبيعية تجربة فريدة وشيقة.

ولكن بعض السيدات لا يشعرن بالثقة فى الرضاعة الطبيعية.. ربما لأن وراءهن التزامات تمنعهن من الانتظام فى الرضاعة الطبيعية.

وقد تعتزم أحدى السيدات ارضاع ابنها طبيعيا إلا أنه قد يلم بها مرض أومشكلة ما بعد ولادة الطفل تعوق الرضاعة الطبيعية وتضطرها للجوء للرضاعة الصناعية.

وفيما يلى نوضح كل الجوانب المتعلقة بأنواع الرضاعة المختلفة:

- **الرضاعة الطبيعية :**

- الجودة

ان مكونات لبن الأم موجودة بنسب مثالية تلائم أحتياجات الطفل للنمو خلال فترة الرضاعة الطبيعية.

لبن السرسوب الذى يحتوى عليه ثدى الأم فى الأيام الأولى بعد الولادة غنى بالأجسام المضادة ويعطى الحماية الكافية ضد الأمراض وخاصة أمراض الجهاز الهضمى.

والأطفال الذين يرضعون رضاعة طبيعية يعانون بنسبة أقل من الحساسية والطفح الجلدى الناتج عن الحفاضات، كما أنهم أقل عرضة لأزدياد الوزن.

- **الكميــة**

عن طريق وزن الطفل يمكن معرفة الكمية الملائمة لاطعامه.

والقدر الذى يحتاجه الطفل من اللبن يتحدد تلقائيا وفقا لاحتياجات الطفل.

● **التكاليف**

لبن الثدى لبن مجانى وان كان يتطلب من الأم الأهتمام بغذائها بقدر أكبر والذى يجب أن يكون غنيا بالبروتينات والكالسيوم والفيتامينات.

● **الملاءمة**

لبن الثدى مباح فى أى وقت وبدرجة الحرارة والتعقيم المناسب ولكن لا يمكن إطعام الطفل إلا عن طريق الأم.

كما صحتها تؤثر على اللبن.. فأى دواء تتعاطاه يمكن أن يؤثر على الطفل.

● **اللبن الصناعى**

ـ الجودة

لقد تم تطوير الألبان الصناعية حتى أصبحت مشابهة إلى حد كبير للبن الأم .

ولكن الوصول للنوع المناسب لطفل معين يخضع للتجربة والخطأ.

ولا يوجد لبن صناعى مشابه للبن السرسوب، لذا فإن الأطفال الذين يرضعون رضاعة صناعية أكثر عرضة للطفح الجلدى الناتج عن الحفاضات ، كما انهم أكثر قابلية لازدياد الوزن .

● **الكمية**

من أسهل رؤية كمية اللبن التى تناولها الطفل وبالتالى

يمكن تعديل الكمية وفقا لاحتياجاته.

التكلفة الأساسية تكمن فى تجربة الأنواع المختلطة من الألبان الصناعية وزجاجات الرضاعة.

● الملاءمة

اللبن الصناعى يحتاج للمزج بين أنواع مختلفة إلى جانب ضرورة وتوافر كل وسائل التعقيم اللازم.

ويمكن لأى شخص إطعام الطفل مما يعطى الأم قدرا من الحرية.. ويمنح الأب الفرصة للمشاركة فى رعاية طفله.

● الرضاعة الناجحة

لنجاح الرضاعة تحتاج الأم لغذاء متوازن وقدر كاف من الراحة ويجب أن تكون هادئة وتشعر بالراحة أثناء أرضاع الطفل، فالتوتر والقلق يؤثران على إمداد الطفل باللبن.

● تغذية الأم

بالرغم من أن الأمهات المرضعات يمكنهن تناول كل ما تشتهيه أنفسهن، إلا أنه يفضل إضافة العناصر التالية للغذاء اليومى:

- لتر لبن يوميا.
- لحوم، دواجن أو سمك
- بيضة واحدة
- خبز أسمر أو حبوب جافة.
- زبد أو سمن نباتى.
- فواكة وخضروات.

● وضع الرضاعة

يجب أن تتخذ الأم وضعا مريحا أثناء الرضاعة وهناك ثلاثة أوضاع للرضاعة : وضع الاستلقاء على الجنب.

أو دعم الذراع التى تحمل الرأس بوسادة بينما الأم جالسة.

أو حمل الطفل على الذراع مع تدليله.

● **البدء بالرضاعة**

ما أن يوضع الطفل على الثدى فإنه يبحث من تلقاء نفسه عن الحلمة..

ويجب أن تتأكد الأم من أن الحلمة بكاملها داخل فم الطفل..

وقد يحتاج لإبعاد الثدى عن أنفه لمساعدته على التنفس..

وبعد انتهاء الرضاعة يمكن للأم سحب الحلمة برفق..

والرضعات القليلة الأولى سوف تكون قصيرة.. ربما لا تستمر لأكثر من خمس دقائق..

ولكن بعد مرور عدة أيام سوف تتطلب احتياجات الطفل مدة أطول للرضاعة..

● **كيف يتم تصنيع لبن الأم ؟**

يستعد الثدى لتصنيع اللبن قبل ولادة الطفل وذلك لأن مستوى إفراز الاستروجين والبروجستيرون من المبيضين يقل..

وانخفاض مستوى هذين الهرمونين فى الدم يؤثر على تحت سرير المخ (الهيبوثالاماس) الذى يحفز الغدة النخامية على إفراز هرمون البرولاكتين وهو الهرمون المسئول عن إفراز لبن السرسوب واللبن العادى من الثدى..

أما إدرار اللبن فـينشط عن طريق امتصـاص الطفل للثدى.. وينتج عن مص الحلمة إشـارات عصبـية للهيبـوثالاماس الذى يفرز هرمـون أوكسـيتوسين الذى يمر عـبر الألـياف العصبـية للغـدة النخامـية ومنهـا يمر الأوكسـيتـوسين إلى مجـرى الدم مسـببا انقبـاض الحويصلات التي تحـوى اللبن وبالتالى يدفع باللبن من خلال القنوات إلى الحلمة ليـتدفق اللبن بعد ٣٠ثانية من بدء الرضاعة..

● **العناية بالثـــدى :**

العناية بالثـدى والحلمة أمر شـديد الأهمية للأم المرضـعة.. وبعض الأطبـاء ينصـحـون بعـمل تدليك منـتظم للحلمـات فى الاسبوع الأخير من الحمل لاعداد الثدى للرضاعة..

ويجب دعم الثدى المتضخم جيـدا فى مراحل الحمل الأخيرة وأثناء الرضاعة..

بعض الأمهـات يجدن مـشدات الصدر الخـاصة بالرضـاعة مناسـبـة للارتداء فى الأسـابـيع الأخـيـرة من الحـمل، وهذه المشدات مصممة بـحيث تسمح للأم بإخراج الحلمة بدون خلع المشد نفسه..

ويفـضل وضع قطعة من القـطن فوق كل حلمـة الرضاعـة لامتصاص اللبن الذى يتسرب أحيانا بعد الرضاعة..

● **تجربة وزن الطفل :**

من الممكن حـسـاب كـمـيـة اللبن الذى تناوله الـطفل من الرضاعة الطبيعـية وذلك عن طريق وزن الطفل عدة مرات فى خلال ٢٤ساعة..

من الضرورى حساب كل الكمية التى تناولها الطفل لأن هذه الكمية تختلف من طفل لآخر..

قبل أول رضعة في اليوم يتم وزن الطفل بملابسه..

بعد الرضاعة مباشرة يعاد وزن الطفل بنفس الملابس وبدون تغيير الحفاضه..

الفرق بين الوزن الأول والثاني هو إجمالى اللبن الذى تناوله الطفل..

وبتكرار هذه العملية بعد كل رضعة يمكن حساب كمية اللبن التي تناولها الطفل خلال اليوم..

● **زيادة كمية إضافية من اللبن :**

إذا لم يكن إمداد الطفل باللبن كافيا.. يمكن للأم أن تحاول تجربة إضافة كمية أخرى من اللبن وذلك بزيادة عدد الرضعات مع الارتخاء أكثر أثناء الرضاعة لزيادة تدفق اللبن..

فإذا لم تجد هذه الوسائل وصممت الأم على الاستمرار فى الرضاعة الطبيعية، عندئذ يجب عليها إضافة بعض الرضعات الصناعية بإحدى الطرق التالية:

● **رضعات متممة :**

حيث تعطى الرضاعة الصناعية بعد الرضعة الطبيعية لاتمام الرضاعة..

وبعض الأمهات يجدن أنهن بحاجة لاعطاء الطفل ٦٠ ـ ٩٠جراما بعد كل رضعة طبيعية..

وأخريات يرين أن الرضعة المتممة ضرورية فقط بعد رضعة المساء..

● **رضعات تكميلية :**

حيث تعطى الرضعات الصناعية بدلا من الرضعات الطبيعية وعادة تعطى بدلا من رضعة بعد الظهر مما يعطى الفرصة لثدى الأم للامتلاء استعدادا لرضعة المساء..

● **المشكلات التى تتعرض لها الأم :**

الأمهات المرضعات يتعرضن لإحدى هذه المشكلات :

● **تشقق الحلمة :**

وقد تنتج عن عدم إعطاء الفرصة للحلمة للجفاف التام قبل تغطيتها بعد الرضاعة..

أو بسبب مضغ الطفل للحلمة بدلا من مصها..

وهنا تنصح الأم بالتوقف أو الحد من الرضاعة حتى تلتئم الحلمة.. وأثناء هذه الفترة عليها باللجوء للرضاعة الصناعية..

وقد يصف الطبيب مرهما ليعجل بالالتئام، وأحيانا قد يتطلب الأمر ارتداء غطاء معين واق للحلمة..

● **انكماش الحلمة :**

إذا كانت الحلمات منكمشة أو مقلوبة فلن يتمكن الطفل من مصها جيدا..

لذا يفضل عمل تدليك للحلمة قبل إرضاع الطفل حتى تنتصب قليلا مما يعطى الفرصة للطفل للرضاعة بشكل جيد..

● **الخراريج :**

الخراج يسبب ألما شديدا واحمرارا على سطح الثدى.. وغالبا ما يصحبه ارتفاع فى درجة حرارة الجسم..

أحيانا ينصح باستمرار الرضاعة الطبيعية ولكن من الضرورى استشارة الطبيب..

● **تضخم الثـــدى :**

ويحدث نتيجة لامتلاء الثدى باللبن.. وغالبا ما يكون بانتهاء الاسبـوع الأول حيث يزداد تدفق اللبن مما يعـوق قدرة الطفل على الامتصاص..

لحل المشكلة يجب إدرار بعض اللبن قبل البدء في الرضاعة التى غالبا ما تحل المشكلة..

وقد يفيد وضـع الكمادات الدافئة على الصدر قبل الرضاعة..

● **إدرار اللبن :**

قد يكـون ضروريا قبـل الرضاعة فى حـالة تضـخـم الثدى باللبن أو إذا لم يكن الطفل قادرا على الامتـصـاص.. وهنا تقوم الأم بعصـر المنطقة المحـيطة بالحلمـة بين الابهام والسـبابة أو استخدام شفاط خاص..

● **إضافات غذائية أخرى :**

يمد لبن الأم أو اللبن الصناعى الطفل غـالبا بكل احتيـاجاته فى الأشـهر القليلة الأولى..

ولكن الرأى الطبى الآن يفـضل إضافـة بعض الفيـتامـينات وأشـهرها نقط فيتامين «أ» و«ج» و«د»..

وتختلف الـكمية من سن لآخـر وتعتـمد علي طريقـة تغذية الطفل، لأن الكميات الزائدة من فـيتامين «د» تشكل ضررا على الطفل، وكـذلك من الضـرورى اتباع الارشـادات الطبـية بدقـة ويتم إضافة النقط لـلرضاعة للأطفال الذين يرضعـون رضاعة صناعية..

أما فى حالة الرضاعة الطبيـعية فتوضـع داخل فم الطفل أو

تمزج بالماء الدافيء وتعطى له عن طريق زجاجة الرضاعة..

ومنذ بداية الاسبوع الرابع يمكن إعطاء الطفل عصير الفاكهة المخفف بالمعلقة أو بزجاجة الرضاعة..

ولكن يجب عدم إعطاء عصير الفاكهة قبل الرضاعة..

ولتلافى تسويس الأسنان يجب عدم إعطاء عصير الفاكهة مركزا..

● **زجاجات الرضاعة :**

زجاجات الرضاعة متوافرة بأشكال متعددة.. وهى مصنوعة من البلاستيك أو الزجاج ذات العنق الواسع وبذلك تتميز بسهولة تنظيفها بفرشاة الزجاجات..

ولكن الزجاجة ذات العنق الضيق تقى الطفل من ابتلاع الهواء مع اللبن..

والزجاجات الصغيرة تستخدم فى عمل وجبات إضافية مع الرضاعة الطبيعية أو لاعطاء الطفل الماء أو عصير الفاكهة..

● **تحذيرات :**

لا تزيدى من تركيز اللبن الصناعى لأن ذلك يسبب اضطرابات معوية وكلوية وزيادة وزن الطفل..

ولا تزيدى من إضافة السكر للرضعة..

● **تحضير الرضعة :**

- صبى الماء المغلى الدافيء فى زجاجة رضاعة معقمة حتى منتصف الكمية الملائمة للطفل..

- ضعى العدد المحدد من ملاعق اللبن المسموحة فى الزجاجة، مع إضافة السكر وفقا لارشادات المنتج..

- تأكدى من جفاف حفاضة الطفل ثم اغسلى يديك قبل الرضاعة..

- ثبتى غطاء الزجاجة ثم رجيها..

- ثبتى الحلمة وتأكدى من درجة حرارة الرضعة بوضع النقط على رسغك وسرعة تدفق اللبن من الحلمة. يجب ألا يكون اللبن ساخنا ويجب أن يتدفق بسهولة..

- بعد إرضاع الطفل تخلصى من الرضعة الفائضة..

● إعداد رضعات اليوم الكامل :

يفضل إعداد كل رضعات اليوم ووضعها فى الثلاجة. كما يمكن إعداد زجاجات الرضاعة واحدة واحدة أو بإعداد الكمية بأكملها في وعاء كبير.. ثم تقسيمها على زجاجات الرضاعة.. ووضعها فى الثلاجة..

لا يجب تخزين الرضعات لأكثر من ٢٤ساعة وتسخين الرضعة ليس ضروريا فمعظم الأطفال يحبون اللبن البارد..

ولكن العديد من الأمهات يفضلن اللبن الدافىء لذا يمكن تدفئة الرضعة بوضعها فى حمام الماء المغلى..

● الرضاعة الصناعية :

من الضرورى أن يستمتع الطفل الذى يرضع الرضاعة الصناعية بالعلاقة الحميمة والدافئة التى يتمتع بها الطفل الذى يرضع رضاعة طبيعية.. وذلك باحتضان الطفل طوال فترة الرضاعة.

ويجب ألا تترك الأم زجاجة الرضاعة فى فم الطفل لتجنب الشرقة والاختناق.

ولكن يمكن مع بدء الشهر السادس السماح للطفل بالامساك بالزجاجة ولكن تحت إشراف الأم..

● **التعقيم أثناء الاعداد :**

١ ـ يجب تعقيم الزجاجات والحلمات والملاعق قبل خلط الرضعة الصناعية.

ويمكن إضافة مادة معقمة للماء المستخدم فى الأدوات أو غليها فى الماء لمدة ٢٥دقيقة..

٢ ـ يتم مزج اللبن داخل الزجاجات باستخدام ماء دافىء سبق غليه واستعمال الأدوات المعقمة.

٣ ـ فى حالة عدم الاستخدام الفورى للزجاجة يجب وضع حلمتها مقلوبة لمنع تلوثها.

٤ ـ يجب إغلاق أغطية الزجاجات جيدا فى حالة عدم استعمال الزجاجة.

● **التعقيم النهائى :**

فى التعقيم النهائى يتم تعقيم اللبن المعد مع الزجاجات والحلمات.

١ ـ يتم ضبط كمية اللبن داخل الزجاجات السابق تعقيمها (يجب استعمال الماء الساخن والصابون لغسل الزجاجات مع الفرشاة الخاصة لضمان النظافة. مع الضرورى شطف الزجاجات جيدا بالماء النظيف).

٢ ـ يستخدم الماء البارد من الصنبور لمزج الرضعة.

٣ ـ تقلب الحلمة داخل عنق الزجاجة مع عدم تثبيتها حتى يتخللها البخار ثم توضع الزجاجات مستقيمة فى ٧٥ميلليمتر ماء داخل وعاء التعقيم..

٥ - يتم تغطية وعاء التعقيم وغلى الماء.

بعد ٢٥ دقيقة يترك الوعاء حتى يبرد وهو مغطى لمدة ساعتين ثم يتم إخراج الزجاجات من وعاء التعقيم وتثبيت الأغطية فوق الزجاجات التى لن تستخدم فى الحال.

● التجشؤ :

أثناء الرضاعة يبتلع الطفل بعض الهواء مما يكون فقاقيع داخل المعدة لمنع الاضطراب الناجم عن هذا الهواء.

ومن الضرورى مساعدة الطفل على إخراجه من خلال التجشؤ مرة أثناء الرضعة ومرة بعدها وذلك باتباع إحدى الطرق التالية:

- يتم وضع الطفل على كتف الأم بينما تدلك ظهره برفق.
- يوضع الطفل واقفا فى حجر الأم بينما تدلك ظهره.
- يوضع الطفل على وجهه فى حجر الأم بينما تدلك ظهره.

● الأطفال المبتسرين :

إطعام الطفل المبتسر فى الأيام القليلة الأولى أو حتى الأسابيع الأولى يتطلب الرعاية الفائقة فى المستشفى.

فى الطفل المبتسر تكون الوظائف الحيوية مثل التنفس والامتصاص علي درجة ضعيفة من الكفاءة وفى أحيان كثيرة يكون الجهاز الهضمى ناقصا وغير قادر على القيام بعملية الهضم الطبيعية.

واحد من أهم مخاطر إرضاع الأطفال المبتسرين هو أن الطعام غير المهضوم جيدا يمكنه أن يرتجع ليدخل فى الرئتين مسببا الاختناق..

ومعظم الأطفال المبتسرين لا يتم إرضاعهم قبل مرور ٤٨ساعة على الولادة وتتم تغذيتهم بكمية قليلة من اللبن كل ثلاث ساعات باستخدام القطارة أو الأنبوب يتم تمريره من الحلق إلى المعدة وتتكون الرضعة من لبن صناعى أو لبن الأم الذى يتم شفطه من ثدى الأم.

وبعد ازدياد وزن الطفل وتحسن قدرته على المص يمكن إرضاعه بشكل طبيعى من الثدى أو بزجاجات الرضاعة.. ولكن سيظل الطفل فى حاجة لكميات ضئيلة من اللبن وعلى فترات محددة ولا يحتوى جسم الطفل المبتسر على القدر الكافى من العناصر الغذائية وعادة يعانى من نقص الحديد والأنيميا، التى يمكن علاجها بإعطاء الطفل الحديد منذ بدء الاسبوع الرابع.

أما الفيتامينات فتبدأ منذ الاسبوع الثانى.

● **الحساسية من اللبن :**

عدد قليل من الأطفال يعانون من الحساسية ضد اللبن، هذه الحساسية يمكن تحديدها عن طريق الاختبارات المعملية وعندئذ يصف الطبيب للطفل أغذية أخرى غير اللبن.

هذه الأغذية تحتوى على زيت فول الصويا وزيت الذرة وزيت جوز الهند والسكروز وسكر الذرة.

وهناك أغذية أخرى يتم إضافة بروتين اللحم لها..

وهذه الأغذية تساعد على نمو الطفل بشكل طبيعى.

● **المشكلات المتعلقة بالرضاعة :**

بعض الأطفال يعانون من مشكلات أثناء الرضاعة تسبب القلق والاحباط للمحيطين بهم.. مثلا بعض الرضع يستغرقون

فى النوم بعد بدء الرضاعة بوقت قصيـر ليستيقظوا بعد برهة من أجل الرضـاعـة مـرة أخرى.. وهـذا أمر يسـبب الاحـبـاط والاجهاد للجميع..

ولكن هذه مرحلة مؤقتة لأن الجهـازين العصبى والهضمى فى الأطفـال حـديثى الولادة لا يعـمـلان فى تناسق حـتى أن الطفل لا يربط بين الامتصاص والجوع.

ولكن مع مرور الوقت سوف يضطر الطفل للبقـاء مستيقظا ليشبع جوعه.

ولكن مؤقتا يمكن للأم تحريك طفلها من وضـع لآخر أو من ثدى لآخر حتى يظل مستيقظا.

وهناك مشكلات أخرى تنتج عن حساسية الطفل لمزاج الأم.. فإذا كانت الأم مـجهدة أو متعجلة أو قلقـة، فإن الطفل سوف يشعـر بكل تلك الأحاسـيس ويصيـبه التوتر وبالتـالى يرضع بصعوبة.

لذا فإن الجـو الهادىء أثناء مواعيـد الرضـاعة يسـاعد على التخفيف من حدة تلك المشكلة.

والأطفـال الأكـبـر سنا تواجـهـهم المشـكلات أثناء مـرحلة التسنـين أو فى حالة إصابتـهم بعدوى الأذن مما يسـبب الألم أثناء تحريك الفـك.. فإذا كانت الرضـاعة الطبيـعيـة تسبب ألما للطفل يمكن استبدالها بالرضاعة الصناعية باستخدام الكوب أو الملعقة.

أما فى حالة الرضاعة الطبيعية فإن انكماش حلمة الثدى أو

تورم الثدى يعنى عدم قدرة الطفل على التقاط الحلمة بفمه ليبدأ الرضاعة.

وأحيانا يعزف الطفل عن الرضاعة الطبيعية أثناء فترة الدورة الشهرية للأم.

فى هذه الحالة يجب اللجوء للرضاعة الصناعية.

وفى حالة الرضاعة الصناعية فقد يضطرب الطفل إذا لم يكن تدفق اللبن من الحلمة سهلا وهو أمر يمكن علاجه عن طريق توسيع ثقوب الحلمة.

● الفواق (الزغطة) والقىء :

العديد من الأطفال يعانون من الفواق بعد الرضاعة وبعض الأمهات يجدن أن تدليك ظهر الطفل والرتب عليه أو إعطاءه الماء البارد أو الدافىء قد يوقف الفواق..

وأحيانا يحدث ارتجاع طفيف للبن بعد الرضاعة وخاصة فى الأشهر الأولى.

ولكن مادام وزن الطفل طبيعيا فليس هناك داع للقلق.

أما القىء فهو أقل شيوعا وقد يكون عرضا لعدوى أو انسداد.

لذا فإن استمرار الحالة يتطلب المشورة الطبية.

● المغص :

المغص هو ألم شديد فى البطن يصيب العديد من الأطفال بين سن اسبوعين إلى ثلاثة أشهر.

وقد يصيب الطفل يوميا وغالبا بعد الظهر وقد يستمر لأكثر من أربع ساعات..

ويرفض الطفل فى حالة الاصابة بالمغص الهدوء أو النوم بعد الظهر أو رضعة الظهر أو العصر وبعدها يبدأ فى الصراخ.

ويمكن تهدئة الطفل بالربت على ظهره ولكنه سوف يعاود الصراخ ما ان يترك وحده.

وأسباب المغص غير أكيدة، ولكن بعض الأطباء يقدمون بعض الاقتراحات للوقاية من المغص مثل ضرورة عدم إطعام الطفل بسرعة كما يجب حثه على التجشؤ بعد الرضعة وتدفئته باستمرار.

● أدوات الفطام :

منذ بدء مرحلة الفطام يبدأ الطفل فى تناول الأطعمة الصلبة .. وهذا يتطلب استخدام بعض الأدوات وتعليم الطفل كيفية الأكل بمفرده ويفضل أن يرتدى مريلة من المشمع لحماية ملابسه..

وعندما يبدأ الطفل فى إطعام نفسه يفضل جلوس الطفل على مقعد صغير ومنضدة..

ويجب استعمال الأطباق والأكواب غير القابلة للكسر..

كما يجب تقطيع الطعام لقطع صغيرة حتى يتمكن من التقاطها.

● تقديم الأطعمة الصلبة :

الطعام الصلب التقليدى هو الحبوب الجاف، والبقسماط الممزوج باللبن ويفضل البعض إطعام الطفل بالتفاح المهروس أو أغذية الأطفال المعلبة.. ولكن أيا كان نوع الطعام فإنه يتم

تقديمه مرة يوميا إلى جانب لبن الأم أو اللبن الصناعى.

وبعد اسبوع يزداد عدد الوجبات الصلبة إلى مرتين من خمس رضعات.

وبعد عدة أسابيع أخرى يجب التنويع فى أنواع الأطعمة المقدمة للطفل على أن تؤخذ ثلاث مرات يوميا.

وبالتدريج يصبح نظام تغذية الطفل مشابه لنظام الأسرة من ثلاث وجبات يومية ومشروبات.

إجراءات التغذية :

فى المراحل الأولى من الفطام يجب البدء بتقديم كمية ضئيلة من الطعام فى ملعقة شاى ويتم وضع الملعقة فى فم الطفل حتى يتمكن من مضغ الطفل ثم بلعه..

ويفضل منح الطفل جزءا من الرضعة قبل إطعامه بالأغذية الصلبة.

ويجب كذلك تشجيع الطفل على الشرب من الكوب.

وبعد عدة أشهر يمكن للأطفال التقاط الطعام بأصابعهم وإبداء الرغبة فى إطعام أنفسهم وهذه هى بداية مرحلة الفوضى الطويلة ولكنها ضرورية لتعليم الطفل.

- **الأطعمة المنزلية :**

البعض يفضلون إعداد أطعمة الطفل فى المنزل.

هنا يجب أن يكون الطعام مهروسا.. لذا يجب استعمال المصفاة والخلاط فى إعداده.

وبعد اعتياد الطفل على الأطعمة الصلبة، يكفى هرس الطعام بالشوكة أو بشره.

ولا يجب الاكثار من السكر أو الملح فى الطعام وكذلك يفضل أن يتم وضع البهارات بأقل قدر ممكن الخضروات وخاصة الجزر والطماطم والبسلة والفول والبطاطس وكلها من أفضل أطعمة الفطام.

ومع الوقت يتم تحديد الأنواع التى يحبها الطفل وتلك التى لا يفضلها.

ويعتبر صفار البيض مصدرا جيدا للحديد ويمكن تقديمه فى بادىء الأمر على الحبوب الجافة (البيض الكامل يمكنه أن يسبب الحساسية ويفضل تجنبه فى المرحلة الأولى للفطام).

ويمكن استخدام حساء اللحم فى المرحلة الأولى للفطام أو مزج حساء اللحم بالخضروات. هذا إلى جانب اللحم والدجاج والكبد المفرى أو المهروس والسمك بعد إزالة الشوك منه.

وهناك الجبن وهو أحد أطعمة الفطام المغذية ويمكن مزجه بالحبوب الجافة.

وبعد ذلك يفضل معظم الأطفال الامساك بقطعة الجبن وتناولها.

ويجب تشجيع الطفل على تناول الأطعمة الصلبة لتشجيع عملية المضغ مثل قطع الخبز والجزر النيىء والتفاح. إلى جانب لفواكه التى يحبها الأطفال مثل الموز والمشمش.

● **أغذية الأطفال المصنعة :**

أحيانا يمكن استعمال الأغذية المصنعة التى تم تصنيعها وفقا لاحتياجات نمو الطفل. وهناك نوعان أساسيان من الأطعمة، أطعمة جاهزة للأكل والمعبأة فى علب أو برطمانات، وأطعمة فى شكل مسحوق يخلط باللبن.

وتشمل الأطعمة الملائمة للمراحل الأولى للفطام مثل الحساء والفواكه والخضروات واللحوم المهروسة. والعديد من الأطعمة التي تلائم الأطفال الأكبر سنا.

في المراحل الأولى للفطام يفضل الأطعمة في شكل مسحوق فهي اقتصادية نظرا لامكانية تحضير كميات صغيرة دون أن توثر على بقية العلبة. أما الغذاء المعبأ في برطمان أو علبة فيمكن أن تفتح والبقية تخزن في الثلاجة وفقا لارشادات المنتج.

● **العناصر الغذائية :**

هناك خمسة أنواع أساسية من العناصر الغذائية المتوافرة في الطعام وهي البروتينات والكربوهيدرات والدهون والأملاح المعدنية والفيتامينات وكلها تلعب دورا هاما في الغذاء الصحي وهي ضرورية للطفل في مرحلة النمو.

● **البروتينات :**

وهي مواد مركبة ضرورية لعملية النمو والاصلاح والبناء في الجسم.

وأغنى المصادر بالبروتينات هي اللحوم والسمك والبيض واللبن والجبن كما يوجد البروتين في بعض الخضروات مثل البازلاء والفول وكذلك الخبز الأسمر.

● **الكربوهيدرات :**

وهي المصدر الرئيسي للطاقة الفورية.. وتلعب دورا هاما في الوظائف الحيوية للجسم.. وتتوافر في الخبز والأرز والبطاطس وكل الأطعمة الحلوة ولكن الافراط في الحلوى التي لا تحتوي على عناصر غذائية سوف يؤدي إلى السمنة.

● **الدهــــون :**

وهى مصدر مركز للطاقة وتوجد فى صورتين :

الأولى هى الدهون المشـبـعة والتى تظـل صلبة في درجـة الغرفة. وتوجد في اللحوم ومنتجات الألبان مثل الزبد والجبن.

وهناك أيضـا الدهون المتعـددة غيـر المشبـعة المتوافـرة فى الزيوت النباتية مثل زيت فول الصويا وزيت الذرة.

● **الأملاح المعدنية :**

وتلعب دورا حـيويا في الغذاء.. فـالكالسيـوم متـوافر فى اللبن والجبن.. وهو ضرورى لصحة الفطام والأسنان.

والحديد ضـرورى لصنع كرات الدم الحمراء.. ويتـوافر فى حبوب القمح والكبدة.

وهناك المعادن القيمة الأخرى مثل البوتاسيوم والفوسفور والصـوديوم واليود وهى مـتوافـرة فى اللحم واللبن والسـمك والبيض والفواكه والخضروات والحبوب.

● **الفيتامينـــات :**

وهى مـواد لا يسـتطيع الجـسم تصنيـعهـا بنفسـه وهى ضرورية للجسم:

فيتامين أ يوجد فى الجزر وصفار البيض والزبد.

وفيتامين ج متوافر فى الفاكهة والخضروات.

وهناك فيتامين ب المركب وهو متوافر فى القمح والخميرة..

أما أهم مصدر لفيتامين د فهو أشعة الشمس.

● **الكمية فى تغذية الطفل :**

الكثير من الآباء يقدرون أهمية اعتياد الطفل على الأكل بحكمة.

وهذا أمر ليس سهلا.. لأن الصعوبات التى قد تقابل الوالدين فى إطعام لطفل تسبب القلق للأبوين.

ومن المشكلات التى تواجه الأبوين رفض الطفل لنوع معين من الأطعمة أو الأكل مع الأسرة فى مواعيد الوجبات!

كما يفضل الطفل الحلوى عن الأطعمة المغذية.

ورفض الأكل أمرا ليس خطيرا.. وقلق الأبوين سوف يصل للطفل ويزيد الأمر سوءا.. لذا يجب تقديم الطعام بشكل جذاب ورفعه من أمام الطفل إذا لم يأكله..

ويفضل عدم تقديم الحلوى والكيك والبسكويت إلا فى نهاية الوجبة.

أما الوجبات الخفيفة فيفضل أن تشمل الفواكه وعصير الفواكه والجبن.

● **دليلك إلى الغذاء اليومى :**

الغذاء المتوازن ضرورى لصحة الطفل وعافيته.. وتقييم مدى تناول الطفل للأطعمة المغذية أمر صعب ومحير ولكن هناك وسيلة بسيطة تساعد على هذا التقييم وذلك باتباع الدليل الموضح هنا والمحدد من قبل اخصائيي التغذية.. وفيه يتم تقسيم الطعام إلى أربع مجموعات أساسية:

١ ـ اللبن والجبن والزبادى .

٢ ـ الفواكه والخضروات.

٣ ـ اللحوم والسمك والبيض.

٤ ـ البقول والخبز.

وينصح بتقديم مجموعتين من هذه الأطعمة يوميا إذا أمكن.. أما فى حالة ازدياد وزن الطفل فيفضل تقديم المجموعة الأخيرة فقط!

مع ملاحظة أن الأطفال الذين يعانون من بعض الأمراض مثل السكر يحتاجون لغذاء يتم تحديده من قبل الطبيب المعالج.

● **مجموعة الألبان :**

تحتوى على بروتينات وكربوهيدرات ودهون وكالسيوم وفيتامين أ.

● **مجموعة الخضروات والفاكهة :**

تحتوى على كربوهيدرات وأملاح معدنية وفيتامين ج و أ.

● **مجموعة اللحوم والبيض والدهون :**

تحتوى على بروتينات ودهون وحديد وفيتامين أوب وج.

● **مجموعة الخبز والحبوب الجافة :**

تحتوي على بروتينات وكربوهيدرات وكالسيوم وحديد وفيتامين ب.

● **السعرات الحرارية :**

تقاس كمية الطاقة فى الأطعمة والمشروبات بوحدة تسمى السعر الحرارى وتستخدم طاقة الأطعمة طوال اليوم لتساعد على أداء وظائف جسم الطفل وإمداده بالطاقة اللازمة للنشاط الحركى.

ويحتاج الأطفال لقدر أكبر من السعرات للنشاط والنمو..

واحتياج الجسم من السعرات يختلف مع السن والجنس والحجم ومدى النشاط الحركى والمناخ.

فإذا استهلك الشخص سعرات تفوق احتياج جسمه فإن فائض السعرات سوف يتحول لدهون تختزن فى الجسم.. أما إذا انخفض عدد السعرات عن حاجة الجسم فإن الدهون المختزنة سوف تتحول لطاقة مما يؤدى لانخفاض الوزن.

- **الاحتياجات اليومية من السعرات :**

تختلف الاحتياجات اليومية من السعرات مع السن.

وحتى سن العاشرة تتساوى احتياجات الأطفال اليومية من السعرات.. ولكن فى مرحلة لبلوغ تبدأ فى الاختلافات وفقا للتغيرات التى يمر بها الجسم فى هذه المرحلة من تغيرات فى معدل النمو وحجم الجسم ومدى النشاط الحركى.

- **الوجبات الخفيفة والأساسية :**

الافراط فى الوجبات الخفيفة عادة تنتشر بين الأطفال والكبار..

ومحتويات الوجبات الخفيفة من السعرات يكون عادة مرتفعا مما يساعد على زيادة الطاقة فى الطعام اليومى عن حاجة الجسم مسببا السمنة.. إلى جانب انها تفسد شهية الطفل تجاه الأطعمة الأخرى الضرورية لتحقيق التوازن فى الأكل.

- **الطفل البدين :**

تنتج السمنة فى الأطفال عن الافراط فى الأكل (إلا فى

بعض الحالات القليلة) وهى مسئولية الأبوين والعادات الغذائية السيئة التى اعتاد عليها الطفل فى الصغر.

وتستمر السمنة مع الطفل فى سن المراهقة والكبر.. فالكثير من الآباء بوعى أو بدون وعى يعتبرون تقديم كميات كبيرة من الأطعمة لأطفالهم نوعا من التعبير عن الحب؟!

● زيادة الوزن فى الطفل الرضيع :

اكتشف الباحثون أن الرضيع البدين لديه استعداد لأن يصبح طفلا بدينا ورجلا بدينا.

لذا من الضرورى الاهتمام بنوعية غذاء الطفل وتنظيمه حتى لا يصاب بالسمنة.

ومن الأخطاء الشائعة فى تغذية الأطفال زيادة تركيز اللبن الصناعى أو زيادة تحليته وإضافة الحبوب الجافة لطعام الطفل فى مرحلة مبكرة وزيادة التحلية فى الطعام حتى ان الطفل يعتاد على الطعم الحلو مما ينفره من الأطعمة الأقل حلاوة.

● زيادة وزن الأطفال :

تنتج الزيادة فى الوزن عن الافراط فى تناول الوجبات الخفيفة..

فما أن يتعلم الطفل عدة تناول الأطعمة الخفيفة يكون من الصعب إثناؤه عنها..

لذا يفضل الحد من تلك الوجبات فى مرحلة مبكرة والحزم فى رفض إصرار الطفل على تناولها.

ومما يزيد المشكلة سوءا قلة الرياضة والنشاط الحركى.. فأحيانا يشعر الطفل بالخجل من المشاركة فى الرياضيات

والألعاب بسبب بدانته مما يوقع فى دائرة مغلقة من الأكل والبدانة وقلة الحركة.

● مساعدة الطفل على إنقاص وزنه :

عادة ما ينخفض وزن الطفل فى مرحلة البلوغ بدون أى مجهود.

وقد يصبح الطفل البدين أكثر صحة وسعادة إذا ساعده والداه على إنقاص وزنه.

أما إذا كان شديد البدانة.. هنا يفضل اللجوء للطبيب للوقاية من الآثار الضارة لأى برنامج غذائى قاس قد يلجأ إليه الطفل.

ويمكن لوالدى الطفل البدين اتباع ما يلى:

- وضع قوائم طعام تشترك فيها الأسرة بأكملها مع استبعاد الأطعمة التى تسبب السمنة.
- تجنب الوجبات الخفيفة واستعمال الفاكهة بدلا منها.
- التأكد من أن الطفل لا يفرط فى الأكل بسبب شعوره بالتعاسة.
- حث الطفل على التعاون حتى لا يلجأ لأكل الأطعمة التى تزيد الوزن خارج المنزل.



وداعا للرضاعة الطبيعية !

يعتبر الفطام من المراحل الهامة.. ليس فقط للطفل ولكن أيضا للأم.

وتكون أهميته: عضويا ونفسيا أيضا .

وعندما تتوقف الأم عن الإرضاع تشعر ببعض الإكتئاب.. بل تحس أنها ابتعدت قليلا عن طفلها

كل هذا يجعل من الأهمية أن يكون الفطام: تدريجيا .

وهنا يمكن للأم أن تعطى ثديها مرتين أو مرة يوميا حتى يصل الطفل إلى سن العامين .

ويبدأ الفطام عندما يتناول الطفل بعض الأطعمة الصلبة فى حوالى الشهر الرابع.. وتستمر تدريجيا بعد ذلك من ٦ إلى ١٨ شهر .

وهناك كثير من الأمهات إما يرفض وإما لا يستطعن إرضاع أطفالهن طبيعيا بعد سن ٤ شهور..

وأحيانا تكون المشكلة عدم كفاية اللبن لإشباع الطفل مما يجعاه يبكى كثيرا من الجوع .

وهذا الطفل نادرا ما يبدى أى رفض للتحول إلى البزازة..
ويكون تحويله إلى البزازة أولا بأن يعطى بزازة بعد كل رضعة من الأم ليأخذ منها كفايته بكامل حريته.. ولا داعى للضغط عليه .

بعد ذلك تلغى الرضاعة الطبيعية ويعطى البزازة فقط فى إحدى الرضعات .

ثم بعد ذلك يلغى الثدى فى رضعة أخرى كل ثلاث أو أربعة أيام .

وللأم التى بدأ لبنها يقل يمكنها التحول إلى البزازة عند بداية الشهر الرابع حيث أن الجهاز الهضمى للطفل يكون فى هذا الوقت قد استقر ويعمل بكفاءة

والآن : ماذا لو رفض الطفل تناول البزازة؟

حاولى لمدة أسبوع إعطاء الطفل بزازة مرة أو مرتين فى اليوم قبل الرضعة..

لا تجبرى الطفل على رضع البزازة إذا رفضها.. أبعديها عنه واعطيه الثدى ليرضع كيفما يشاء ..

بتكرار ذلك قد يقبل الطفل على البزازة بعد ذلك .

وإذا استمر الرفض يمكن حرمان الطفل من أحدى الرضعات بعد الظهر والانتظار لنرى ما إذا كان فى حالة شوق إلى رضعة فى المساء أم لا..

هنا قد يقبل بتناول البزازة!

وإذا كان لبن الأم متوفرا فإلى متى تستمر فى إرضاع طفلها الرضاعة الطبيعية؟

معظم الأطفال يبدون علامات تدل على عدم احتياجهم للبن الأم عند الشهر التاسع من العمر..

هذه العلامات هى توقفهم عن الرضاعة عدة مرات أثناء الرضعة الواحدة.. ويرغبون فى اللعب مع الأم .

وفى أثناء فترة اللعب مع الأم يمكن إعطاء الطفل اللبن بواسطة كوب.. ومع قليل من التشجيع فإنه يقبل بعد ذلك كميات أكبر بواسطة الكوب..

وفى غضون أسابيع قليلة سيتحول تماما إلى الكوب وينسى الرضاعة من الأم بدون أى اعتراض أو بكاء .

ولكن هناك أمهات يرغبن فى إرضاع أطفالهن إلى سن سنتين .

وهذا يعتبر مثاليا إذا استطاعت الأم ولم يرفض الطفل .

ومن المستحسن إعطاء الطفل كوبا ليشرب منه بدءاً من سن ستة شهور وذلك لتعويده على ذلك.. وعند سن تسعة شهور حاولى تشجيعه على الإمساك بالكوب بمفرده .

وإذا بدأ الطفل يرضع لمدة أقل عند بدء الشهر التاسع من عمره فذلك علامة على استعداده للفطام..

هنا أعطيه بالكوب فى جميع الرضعات وزيدى الكميات إذا أبدى الطفل رغبته فى المزيد .

ولكن أنهى كل وجبة برضاعة طبيعية .

بعد ذلك ألغى الرضاعة الطبيعية فى وقت إحدى الرضعات واعطيه بالكوب .

وكل أسبوع يمكن إلغاء رضعة طبيعية أخرى حتى يتم الفطام

وفى حالات التسنين أو المرض قد يعود الطفل إلى الرضاعة الطبيعية مرة أخرى..

هذا شىء طبيعى ويجب ألا يقلقك!

وإذا جرى الفطام على هذا المنوال الذى ذكرناه فإن ثدى الأم لن يتأثر كثيرا..

ولكن إذا شعرت الأم أن الثديين قد أمتلآ مع شيء من الألم فيمكن للأم أن تقوم بعصر الثدى بيدها لمدة من ١٥ إلى ٣٠ ثانية.



أسرار طعام طفلك

التغذية والطعام الذى يجب على الطفل تناوله:

● **البروتينات**

أهم مادة لبناء الجسم لأنها تبنى القلب والمخ والعضلات والكلى.

وإذا نظرنا إلى العظام فإنها مكونة من بروتينات مملوءة بالمعادن.

لذلك فإن الطفل يحتاج إلى طعام به نسبة كبيرة من البروتين للزيادة المطردة فى حجم كل أجزاء الجسم ولاستبدال التالف من الخلايا والأنسجة.

ومعظم الأغذية التى نتناولها تحتوى على بروتين بكمية قد تختلف من طعام لآخر.

فاللحم والدواجن والسمك والبيض واللبن كلها مواد غنية جدا بالبروتين والذى يعطى الجسم كل احتياجاته منه.

لذلك فإن الطفل يحتاج إلى كمية من اللبن يوميا وكذلك قطعة من اللحم و٣ إلى ٤ بيضات فى الأسبوع.

كذلك يحتاج إلى البروتين النباتى الموجود فى الحبوب والفول السودانى.

ولكن البروتين النباتى لا يغنى تماما عن البروتين الحيوانى.

● **النشويات والسكريات**

تعتبر الوقود الأساس للطاقة والحركة.. لأن معظم الطعام الذى يتناوله الطفل يذهب لانتاج الطاقة رغم أن الطفل ينمو بسرعة.

والنشويات عبارة عن مركب يتكون من سكريات كثيرة وعندما يصل إلى الأمعاء فهو ينكسر وينتج سكريات يمتصها الجسم بعد ذلك.

● **الدهن**

والدهن أيضا يعتبر وقودا للجسم.. والدهن المتراكم فى أماكن كثيرة من الجسم يعتبر مخزونا أساسيا للطاقة.. كذلك يعتبر عازلا يقى الجسم فى درجة حرارة معقولة.

والدهن موجود أساسا فى اللحم والسمك والطيور ومنتجات الألبان.

وعندما يأكل الشخص بروتين ونشويات ودهون أكثر من احتياجات جسمه للحركة والنمو ، فالزائد يتحول كله إلى دهون تتراكم تحت الجلد فى أماكن أخرى من الجسم وتسبب السمنة.

● **الألياف**

وهى الموجودة فى الخضر والفاكهة وعلى الرغم من عدم جدواها غذائيا إلا أنها مفيدة جدا..

وهى تكون الجزء الأكبر من محتويات الأمعاء التى تؤثر على القناة الهضمية لتقوم بعملها.

فلو تصورنا شخصا لا يحتوى غذاؤه على أى ألياف سنجد أنه يصاب بالإمساك.

ويعتقد بعض العلماء أن تكون سرطان الإمعاء الغليظة سببه بطء حركة العضلات فيها نتيجة قلة الألياف فى الغذاء.

● المعـــادن

وهى أنواع كثيرة وتلعب دورا هاما فى تكوين ووظيفة كل جزء من الجسم.

فصلابة العظام والأسنان تعتمد على معدن الكالسيوم والفسفور.

والجزء الأحمر فى الخلايا الدموية الذى يحمل الأكسجين مكون أساسا من الحديد والنحاس.

ومعدن اليود أساسى فى عمل الغدة الورقية.

إن الأطفال فى سن الستة شهور يحتاجون إلى مادة الحديد لخلايا الدم الحمراء.. وذلك لأن سرعة نموهم فى هذه الفترة تجعل احتياجاتهم أكثر من كمية الحديد المحدودة الموجودة فى أجسامهم.

وبما أن اللبن لا يحتوى عمليا على أى حديد فيمكن إعطاء الطفل وجبات الحبوب لأنها تحتوى على هذا العنصر الهام .

ورغم أن لبن الأم يحتوى على نسبة ضئيلة من الحديد إلا أنه من نوع سهل الهضم والامتصاص مما يكفى الطفل الرضيع!

● الفيتامينات

وهى مواد ذات صفة خاصة ويحتاجها الجسم فى كميات ضئيلة وذلك للقيام بوظائفه على أكمل وجه..

والطفل الذى يرضع طبيعيا يأخذ كفايته من الفيتامينات عن طريق لبن الأم حتى بلوغه العام :

ـ فيتامين أ

هام جدا للأغشية المبطنة للجسم فى الجهاز الهضمى والتنفسى والكلى وأغشية العين التى تمكننا من الرؤية الأضاءة القليلة .

وهذا الفيتامين موجود فى اللبن - صفار البيض - الخضروات الصفراء والخضراء .

- فيتامين ب

كان يظن أولا أنه فيتامين واحد ولكن مع الأبحاث وجد أنه مكون من ١٢فيتامين مختلفة وأن كانت توجد فى نفس الأطعمة.

ب١: موجود فى الحبوب غير منزوعة القشرة.. اللبن.. البيض.. الكبدة واللحوم.

أنه يتلف بطول فترة الطبخ .

ونقص هذا الفيتامين يسبب ضعف الشهية.. بطء النمو.. التعب.. اضطرابات هضمية .

ب٢: موجود بكثرة في الكبد واللحم والبيض واللبن والخضار والحبوب غير منزوعة القشرة والخميرة.

ونقصها يسبب إلتهاب زاوية الفم بالإضافة إلى مشاكل للجلد والفم والعين.

ب٦: وهو موجود بكثرة فى جميع أنواع الطعام لنرى فنادرا مايحتاج أى شخص إلى هذا الفيتامين.

ب١٢: وهو موجود فى الطعام الحيوانى وغير موجود فى النباتات وقلته تسبب الإصابة بالأنيميا الخبيثة.

فيتامين ج :وهو موجود بكثرة فى الموالح مثل الليمون والبرتقال وكذلك فى الطماطم النيئة والكرنب.

وهو يتلف بسرعة عند طبخه.

وأهميته شديدة فى تكون العظام والأسنان والأوعية الدموية ويلعب دورا هاما فى جميع وظائف الجسم .

ونقصه يبدو عند الأطفال الذين يرضعون لبن البقر فقط بدون عصير طماطم أو برتقال .

ونقصه يؤدى إلى نزيف وإلتهاب وتورم اللثة وبعض آلام المفاصل .

ولا يوجد أى إثبات علمى أن كميات كبيرة من هذا الفيتامين تؤدى إلى الوقاية أو علاج نزلات البرد.

فيتامين د ، والجسم يحتاج هذا الفيتامين بكميات كبيرة للنمو وخصوصا نمو العظام والأسنان.

وهو يساعد الجسم على امتصاص الكالسيوم والفسفور الموجود فى الطعام وترسيبه فى الأجزاء النامية من العظام.

ورغم أن الطعام يحتوى على نسبة ضئيلة من هذا الفيتامين إلا أن الله أنعم علينا بأشعة الشمس التى إذا تعرض لها الدهن الموجود تحت الجلد فإنه يتحول إلى فيتامين د.

ويعتبر زيت السمك من المصادر المهمة لهذاالفيتامين.

ونقص هذا الفيتامين يسبب لين العظام وضعف الأسنان وضعف العضلات أيضا.

الماء :

رغم أن الماء لا يحتوى على أى فيتامينات ولا يعطى أى قيمة غذائية للجسم إلا أنه هام جدا فى صنع وحسن أداء وظائف الجسم.

والطفل يحتاج إلى تناول الماء ما بين الوجبات، وخصوصا إذا كان الجو حارا.. رغم أن اللبن والعصائر تحتوى على كمية من الماء.

الاحتياجات اليومية للطفل :

- اللبن (بأى طريقة) .
- اللحم أو الطيور أو السمك .
- البيض (٣ إلى ٤ مرات أسبوعيا) .

الخضراوات سواء صفراء أو خضراء على أن يكون جزء منها نيئا.

- الفواكه (مرتين أو ثلاثا) نصفها على الأقل طبيعيا أى بدون سلق أو مربى.
- الخضراوات النشوية مثل البطاطس (مرة أو مرتين)
- الخبز أو الحبوب.
- فيتامين د (فى اللبن)

ملاحظات سريعة :

● معظم الأطفال يحتاجون لوجبة خفيفة ما بين الوجبات.

إذا كان هذا الطعام معقولا وأعطى فى وقت مناسب.

فإنه لا يشكل أى مشكلة للوجبات العادية ولا يسبب أى متاعب غذائية.

إن الفاكهة الطازجة أو المعصورة أو الخضراوات سهلة الهضم ولا تسبب تسويس الأسنان.

اللبن يبقى مدة طويلة فى المعدة.. لذلك فإعطاؤه ما بين الوجبات يقلل الشهية فى الوجبة التالية له.

إن أحسن وقت لإعطاء وجبة صغيرة ما بين الوجبات الأساسية هو ساعة ونصف قبل موعد الوجبة التالية.

إن إعطاء كوب عصير برتقال أو طماطم بثلث ساعة قبل الوجبة يحسن الشهية لدى الأطفال.

إن منع الأطفال بالقوة من تناول أى طعام مابين الوجبات يقلل من شهية الطفل ويجعله كارها للأكل.

يوجد أطفال كثيرون لا يحبون الأكل.. لماذا؟

لأن الأباء يحاولون جهدهم أن يأكل أطفالهم جيدا.

بعض الأطفال يولدون بشهية قوية جدا ولا تتوقف هذه الشهية حتى فى أوقات المرض أو الحزن.

والبعض الآخر ذو شهية متوسطة تتأثر كثيرا بالحالة النفسية أو المرضية.

يجب أن تعلم الأم أن شهية الطفل لأنواع الطعام تختلف من وقت لآخر.

فإذا أحب الطفل نوعا من الطعام في شهر معين ثم رفضه في الشهر التالي فهذا طبيعي ويجب ألا تجبره الأم على تناوله.

هناك طبيعة في الأطفال .. البعض يحبون الحلوى والطعام الذي يحتوى على السكر .. بينما يفضل أطفال آخرون الطعام ذا الطعم المالح أو قليل الحلاوة .

● عند بدء الفطام يجب أن يعطى الطعام الصلب تدريجيا وليس فجائيا .. ويجب عدم إجبار الطفل على تناول كميات أكثر مما يطلبه هو .

● عند تناول الطعام يجب علي الأم عدم ذكر الأكل للطفل سواء بالتشجيع أو بالتهديد وترك الطفل على سجيته .

● بعض الأطفال يصابون بالنحافة نتيجة عامل وراثى سواء من ناحية الأب أو الأم .

ورغم أنهم منذ الولادة يعطون كمية كبيرة من الطعام إلا أنهم يرفضون معظمه .

● وأطفال آخرون يصابون بالنحافة نتيجة لفقدان الشهية بسبب إجبار الآباء لهم على الأكل .

● هناك نوع آخر يفقد شهيته نتيجة أسباب نفسية مثل الخوف.. أو سفر أحد الوالدين.. أو الغيرة من أخ أو أخت له.

● إذا فقد الطفل وزنه أثناء إصابته بأحد الأمراض فسرعان ما يسترد ما فقده من الوزن بعد شفائه من المرض مع ملاحظة عدم إجباره علي الأكل .

● إذا فقد الطفل كمية كبيرة من وزنه بطريقة فجائية فيجب عرضه على الطبيب فورا .. فقد يكون السبب إصابته بمرض السكر .

● إن النحافة في الأطفال سببها نفسي أكثر منه عضويا .. لذلك فإن الطفل النحيف يحتاج إلى علاج عضوي ونفسي في نفس الوقت .

● إن إعطاء الطفل النحيف وجبات خفيفة ما بين الوجبات الرئيسية تخفف كثيرا من الحالة .

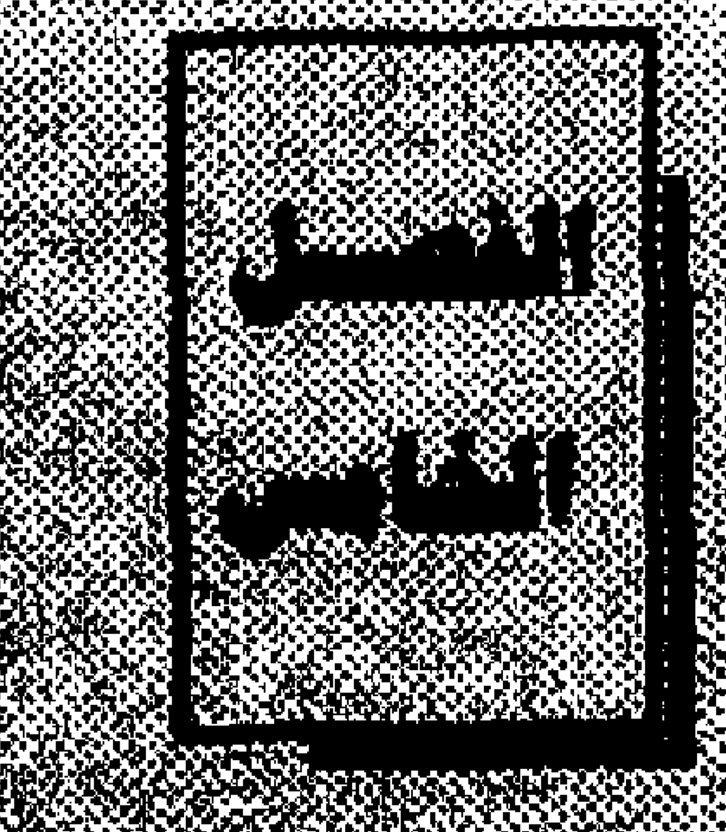
● ويعتقد كثير من الآباء أن سمنة الطفل أساسها اضطراب هرموني .. ولكن هذا نادرا ما يكون السبب وخصوصا إذا كان طول الطفل طبيعيا .

● إن الأسباب الأساسية للسمنة هي الوراثة .. الشهية للطعام، المزاج الشخصي وعدم الشعور بالسعادة .

● والسمنة تشكل دائرة مفرغة، فالطفل السمين .. لا يستطيع الحركة وبالتالي فإن جسمه يرسب كميات كبيرة من الدهن .. وعدم الحركة تجعله غير قادر على مجاراة أترابه أثناء اللعب وذلك يعطيه شعورا بالتعاسة وعدم السعادة وهذه التعاسة تجعله يفرط في الأكل .

● علاج السمنة يجب أن يبدأ عند أول ظهورها وذلك بالسيطرة على نوع وكمية الطعام الذي يتناوله الطفل .. وبالاكثار من الخضراوات والفاكهة والبروتين والاقلال من السكريات والنشويات .

● يجب أن يلاحظ الأبوان أن هناك سمنة خفيفة تحدث لأطفال ما بين سن ٧ إلى ١٢ سنة .



هذا هو الطفل حديث الولادة

الطفل حديث الولادة يتثاءب .. يعطس .. يتمطع .. يعانى من الزغطة.. غالبا يمص إبهامه أو اصبعه.. يشم.. يتذوق.. يسمع فى أغلب الأحيان.. يستطيع أن يصرخ عند اللزوم.. ينام معظم النهار.. وتأمل الأم أن ينام طوال الليل!

وهو يقوم بحركات لا إرادية عند وجود مؤثرات معينة: فحين تضع أصبعك فى راحة يده، فإنه يقبض عليها بيده ويمسكها بشدة!

إذا حركت جسمه فجأة فستلاحظ تحرك ذراعيه بعيدا عن جانبيه..

وكثيرا ما يستلقى ووجهه إلى أحد جانبية وذراعه الموجودة على نفس الجانب تكون مفرودة.. وإذا لمست فكه فإنه يحرك فمه.. وإذا وضعت وجهه على صدرك فستجد أنه يبحث عن الثدى ليرضعه.

وإذا وضعته على ظهره فإنه يدير وجهه إلى جانبيه.. أما إذا وضعته على بطنه فإنه يدير وجهه إلى أحد جنبيه ويثنى ركبته على بطنه ويرفع مقعدته.. ولا يستطيع أن يرفع ذقنه عن السرير.

●● من الولادة حتى الشهر الثالث :

خلال هذه الفترة تسعد الأم وهى تلاحظ هذا التطور الواضح فى سلوك المولود.

انه ينظر إلى أمه عندما تحدثه.. على أن يتم ذلك وهو غير مشغول بالبكاء!

وليس غريبا أن يفتح فمه ويغلقه أثناء المشاهدة.. وقد يهز رأسه للأمام أو للخلف.. ومن غير المعتاد أن يبتسم أثناء التحدث إليه قبل أن يصل عمره إلى الاسبوع الرابع أو السادس.

وهذا الابتسام يعتبر امتدادا للانتباه الموجود أصلا قبل هذا العمر!

وبعد أن يبتسم بأسبوعين أو ثلاثة.. يبدأ فى إصدار بعض الأصوات القليلة المختلطة بالسعادة حين يبتسم.

وقد تلاحظ الأم أن المولود فى هذه الفترة يفتح فمه عندما تتحدث إليه.. وكأنه يحاول أن يصدر صوتا ما..

وفى بداية الأمر تكون ابتسامته عابرة.. ولكن عند الشهر الثالث من عمره يصبح كثير الابتسام.. بل انه يدخل فى مرحلة المناغاة.. وكأنه يتحدث إلى أمه ويكلمها.

وتلاحظ الأم انه عندما يستلقى على ظهره يبدأ فى إصدار الأصوات وكأنه يتحدث إلى سقف الحجرة!

ولا يقتصر الأمر على ذلك، ولكن تلاحظ الأم أنه يصرخ فى سعادة..

والمعروف أن المولود لا يبتسم إذا «زغزغته» قبل أن يصل عمره إلى الشهر الرابع أو الخامس.. ولكن إذا فعلت ذلك عندما

يصل عمده إلى الشهر الثامن فإن جسمه كله يتحرك!

وفى هذه الفترة تتطور علامات الفهم الأخرى عند المولود.

فهو مثلا يهدأ عندما تضعه الأم فى الماء..

ويشعر بنفس الهدوء عند رؤية الأم بجواره!

كذلك .. فإنه يسعد ليس فقط عند اطعامه.. وإنما قبل أن يحدث ذلك مباشرة.

كذلك .. فإنه يهدأ إذا حملته الأم.

وفى أول هذه المرحلة كان يتجول بعينيه فى الغرفة دون النظر إلى شىء معين.. ولكن ما أن يصل عمره إلى الشهر الثالث حتى يجذب انتباهه كل شىء كبير مثل الشباك مثلا.. وهنا نجد أنه ينظر إليه متعمدا.

وعندما يصل عمره إلى الاسبوع السادس فإنه يبدأ فى تتبع الأشخاص المتحركين حوله بعينيه.. رغم انه فى البداية لا يدير رأسه ليرى أين يذهبون.

وفى الشهر الثالث أيضا يظهر المولود اهتمامه بالمكان الغريب الذى لم يتعود البقاء فيه.. بل انه يدير رأسه فى اتجاه وقع الأقدام نحوه.. كما يلتفت إلى أى أصوات أخرى.

ومع تقدمه فى العمر نلاحظ أنه ينام بدرجة أقل فى هذه المرحلة.. كذلك يقل نومه أثناء الرضاعة.. وهكذا عندما يصل عمره إلى سن الثلاثة أشهر، قد يظل مستيقظا تماما وسعيدا جدا بعد نهاية الرضاعة.

ونادرا ما يصاب بالزغطة بعد الرضاعة.

كما تصبح رضاعته أثناء النهار أقل عددا وأكثر انتظاما.

وأثناء الثلاثة الشهور الأولى من عمر الطفل تكتسب

عضلات الرقبة والعمود الفقرى الكثير من القوة.. وهكذا يستعد للجلوس والمشى.

وعندما يوضع فى وضع الجلوس يصبح قادرا.. مرة بعد مرة.. على رفع رأسه..

وفى البداية يرفعها إلى أعلى للحظات.. ولكن لا يستطيع أن يحافظ على وضعه.

ولكن عندما يصل عمره إلى ثلاثة الأشهر يصبح قادرا على أن يرفعه باستمرار.

وإذا نام على بطنه.. فإنه يستطيع أن يرفع ذقنه للحظات بعيدا عن السرير.. هذا عندما يكون عمره ثلاثة أو أربعة أسابيع، ولكن عندما يصبح عمره ثلاثة أشهر فإنه يرفع ليس فقط ذقنه. ولكن كتفيه أيضا.. ولمدة طويلة.

أما عن يد الطفل حديث الولادة فإنها تكون مقفولة طوال الوقت.. ولكن عندما يصل عمر الطفل إلى سن الثلاثة أشهر فإنه يفتح يده وكأنه يستعد للقبض على الأشياء..

وفى الفترة بين الشهرين الثانى والثالث من عمر الطفل نلاحظ أنه يكون قادرا على القبض على «الشخشيخة» إذا وضعت فى كفه.. لكن فى نفس الوقت لا يستطيع أن يلتقطها بنفسه!

●● من ثلاثة إلى ستة شهور:

تحدث قفزات سريعة أخرى فى مختلف نواحى النمو بين الشهر الثالث والشهر السادس من عمر المولود.

فهو يظل مستيقظا لوقت أكبر خلال ساعات النهار.. وبعد أن يرضع.. يلعب.. وكان قبل ذلك يفضل النوم بعد الرضاعة!

كما يلاحظ انه فى هذه المرحلة من عمره يصبح اجتماعيا.. وأكثر سعادة بكل ما يحيط به.

وعندما يصل عمره إلى الشهر الرابع.. يرتفع صوته بالضحك.. بل ويبتسم دون أن يكلمه أحد.. فهو يبتسم عندما يوضع فى وضع الجلوس.. ولكنه يبكى إذا دفعته إلى الاستلقاء على ظهره! وهو يستمتع بالجلوس مستندا.. ولا يكف عن تحريك ساقيه إذا جلس في حوض به ماء..

وفى هذا العمر يتحول الطفل إلى: متحدث دائم!

فهو دائم المناغاة.. ولفترات طويلة.. دون أن يكلمه أحد!!

والواقع أنه يصدر هذه الأصوات بقدر أكبر مما يفعل عندما يدخل فى المرحلة التالية من عمره وهى تبدأ بسن الستة أشهر وتنتهى فى الشهر التاسع من عمره.

وبين الشهرين الثالث والرابع يبدأ فى إدارة وجهه إذا سمع صوتا.

وهذه علامة مهمة تؤكد سلامة سمعه.

كما أنه فى هذا العمر يصبح مهتما بالأطفال الصغار..

بل .. وينفعل بشدة عندما يرى لعبة ذات ألوان لامعة.. أو عندما تقترب منه أمه وهى تحمل زجاجة الرضاعة..

هنا .. يحرك يديه.. ويرفس بالرجلين..

وإذا وضعت الأم «شخشيخة» فى يده فإنه يهزها بشدة. ولكن غالبا لا يستطيع الوصول إلى شىء معين ويمسكه حتى يصل إلى الشهر الخامس من عمره.

وفى هذه الفترة من عمره نجد أنه يبكى لفترات أقل.. ولكن من الواضح أنه يبكى إذا تركت أمه الغرفة!

ويتضح مدى نمو ذاكرته.. فهو يبكى عندما تقترب أمه منه لتأخذه لينام قليلا.

وعندما يصحو فإنه يبدأ باللعب وليس بالبكاء.

وهو فى هذا العمر يتحمل الجوع، ولا يبكى طلبا للطعام مثل الطفل الأصغر.

كما أنه يتضايق بدرجة أقل إذا ابتلت ملابسه.

وعندما يستلقى على شهره.. يبقى رأسه فى الوضع المتوسط.. بحيث لا يتجه إلى أحد الجانبين مثل الطفل الذى ينام وهو فى الشهر الثانى من عمره.

وهو ينظر دائما إلى أصابعه ويديه.. ويلعب بالأصابع.. وتلتف أصابعه على ملابسه.

وحين يوضع على بطنه.. فإنه يكون قادرا على رفع رأسه وصدره عن الأرض.. وهو بذلك يكون قادرا على حمل وزنه على يديه.. وإذا ساعدته على الوقوف تجد أنه قادر على حمل وزنه على رجليه.

... ...

وفى الشهرين التاليين (الخامس والسادس) يتقدم كثيرا بالنسبة للجلوس.. وكذلك بالنسبة للاستعداد للمشى وفى استخدام يديه.

وعندما يقترب المولود من الستة أشهر من عمره، نجد أنه يفضل الجلوس مستندا فى كرسيه المرتفع.. ومن المفيد هنا أن يتناول طعامه وهو جالس في هذا الكرسى.

وفى أول الأمر يشعر الطفل بالتعب بعد حوالى خمس عشرة دقيقة من جلوسه.. ولكن عندما يصل عمره إلى ستة

أشهر يمكنه أن يتحمل.. بل ويستمتع بأن يجلس لمدة ساعة!!

وفى سن الستة أشهر يستطيع الطفل أن يحمل كل وزنه على رجليه أثناء الوقوف.. وهو يهتز من السعادة عندما يوقفه أحد.

وتوجد الأم التى تخاف من تقوس الساقين عند طفلها إذا وقف فى هذا العمر.. كذلك هناك الأم التى تخاف من حدوث ضعف بالظهر إذا سمحت للطفل بالجلوس بكثرة.

وليس هناك أى أساس لتلك المخاوف.. بل بالعكس.. فإن الوقوف أو الجلوس يقوى العضلات ولا يسبب ضعفها!!

.. ..

وفى سن الخمسة أشهر يستطيع الطفل أن يرفع رأسه بثبات أثناء الجلوس.

وفى الشهر الخامس أو السادس يمكنه أن يرفع رأسه من على الأرض وهو راقد على ظهره.

بل انه يمد يده طالبا أن يمسكها أحد ويساعده على القيام.

وفى الشهر السادس تقريبا يمكنه أن يجلس ويستند بيديه من الأمام على الأرض.

أما بالنسبة للتقلب من على البطن والرقاد على الظهر.. فإن الطفل يفعل ذلك فى الشهر الخامس من عمره بالتقريب..

وبعد ذلك بشهر يستطيع أن يفعل العكس.. وهكذا يصبح متحركا لأول مرة.. ويمكنه أن يتحرك مسافة ما بالتقلب.

كذلك يمكنه أن يتعلم الحركة على ظهره، وذلك بثنيه ثم فرده.. وتكرار ذلك..

وإذا وضع على بطنه فإنه يستطيع أن يحمل وزنه كله على

يديه. وعند الشهر السادس يمكنه أن يحمل كل وزنه على يد واحدة محاولا الوصول إلى شيء ما باليد الأخرى.

.. ..

وبينما لا يستطيع الطفل فى الشهر الرابع أن يصل لشيء ويمسكه.. فإنه يستطيع أن يحقق ذلك فى الشهر الخامس. وهو يذهب فى البداية إليها بكلتا يديه.. ويحدث كثيرا أن يتعدى الطفل هذا الشيء إذ ان تقديره يكون سيئا للغاية.. ولكنه ينجح فى النهاية.

ويعتبر ذلك تقدما له أهميته.. لأنه يستطيع أن يلعب بكل أنواع اللعب.. وهكذا يفتح أمامه عالم جديد!!

وفى البداية يستطيع الطفل أن يمسك الأشياء الكبيرة فقط.. إذ انه لا يستطيع أن يطبق إبهامه على سبابته ليلتقط الأشياء الصغيرة (مثل حبة الفاصوليا).. ولكنه يتمكن من ذلك عندما يصل عمره إلى الشهر التاسع أو العاشر.

ومن الملاحظ.. أنه في الشهر السادس أو السابع بالتقريب يمسك الأشياء بيد واحدة بدلا من استعمال يديه فى ذلك.. بل إنه يبدأ في تمرير ما يمسكه من يده الأخرى..

وعندما ينام على ظهره يتمكن من اللعب بأصابع قدميه.. وقد يضعها فى فمه!

وهو فى هذا العمر يحب اللعب فى الماء.. كما يجد متعة كبيرة فى الامساك بالورق.

وكل ما يمسكه بيده يحاول أن يضعه فى فمه.. وعندما يسقط منه شيء.. فإنه ينظر على الأرض باحثا عنه.

ولكن .. ماذا عن مستوى فهمه للأمور فى هذا العمر؟

فى الشهر الخامس يبتسم الطفل عندما يرى نفسه فى المرآة.. وبعد ذلك بشهر واحد لا يكتفى بالابتسام بل ويناغى بكل سعادة.. وبعد قليل يتقدم نحو صورته فى المرآة محاولا الامساك بها.

وفى الشهر الخامس أو السادس يظهر بوضوح استياءه أو رضاءه عند الطعام الذى يقدم إليه.. فهو قد يرفض بشدة الأطباق التي تقدم إليه إذا كان طعمها لا يعجبه.. كما انه يتعلم أن يخرج لسانه إذا رأى من يفعل ذلك أمامه!!

وفى هذا العمر يسعد الطفل بلعبة «الاستغماية».. فعندما تغطى رأسه بقطعة من القماش.. يمتلىء بالسعادة عندما ترفعها عنه..!

وقد يبدأ الطفل فى هذا العمر فى إظهار الخجل أو حتى الخوف عند وجود الغرباء.

وعندما يصل عمره إلى ستة أشهر يستجيب عند المناداة بإسمه. كما أنه يحاول جذب الانتباه بإصدار صوت ما.

وعندما يشبع.. يدير وجهه بعيدا عن الطبق بعد أن يغلق فمه بشدة.

وهو يفعل نفس الشىء عند تنظيف أنفه..

... ...

وفى هذا العمر يبدأ الطفل فى إظهار الاستقلال.. إذ يرفض تناول الطعام إذا لم تسمح له الأم أن يمسك الملعقة بنفسه..

ولكن هذا السلوك يتضح بشكل أكبر قبل نهاية السنة الأولى من عمره.

... ...

وفى سن الستة أشهر يتعلم معظم الأطفال كيفية المضغ.. وهذه علامة مهمة لأنها تعنى قدرته على تناول الأشياء الصلبة.

... ...

وفى هذا العمر يقل بكاؤه كثيرا.. وعندما يبكى يصدر صوتا مثل: منم.. مم..

وكما أنه تعلم البكاء قبل الضحك أو حتى الابتسام.. فإنه يبكى الآن أقل.. متحملا البلل أو الجوع.. وفى نفس الوقت يضحك كثيرا.

وسوف تلاحظ الأم أنه من السهل أن يضحك إذا «زغزغته».. ولكن بالطبع فإن ذلك ليس بالشىء المهم.

●● من ستة شهور إلى تسعة شهور :

فى معظم الحالات.. يستطيع الطفل أن يقف دون مساعدة عند سن الستة أشهر.

ولكن.. القليل من الأطفال.. يستطيعون الجلوس على الأرض دون استناد فى حدود الشهر السابع.

وحتى إذا جلس.. فإنه لا يفعل ذلك لأكثر من بضع ثوان فقط.

ولكن عندما يبلغ الشهر التاسع من عمره.. فإن الطفل يستطيع الجلوس وبأمان ولفترة طويلة.

وحتى فى هذه المرحلة.. فإنه من الممكن أن يفقد توازنه إذا حاول أن يصل إلى شىء خلفه.. رغم أنه يستطيع الوصول إلى شىء ما بنجاح.. ويكون ذلك بالزحف ثم العودة إلى الجلوس.

وفى الشهر التاسع أيضا.. يستطيع الطفل أن يجلس نفسه.. بلا أى مساعدة!

... ...

وفى الشهر الثامن.. قد يبدأ الطفل فى الحبو.. وذلك بأن يجر نفسه إلى الأمام على يديه.. رغم أن الكثير من الأطفال الصغار يمرون بفترة من الرجوع للخلف قبل تعلم التقدم إلى الأمام.

وبعد ذلك بشهر.. يزحف على يديه.. ورجليه.. وبطنه لا يلمس الأرض.

وفى الشهر الثامن أيضا يمكنه أن يقوم بالاستناد إلى جوانب السرير.. ولكنه لا يستطيع أن يرقد ثانية بمفرده إلا بعد مرور شهرين.

وقد يصرخ إذا خاف من السقوط.. ويمكنه أن يقوم بمفرده فى الشهر التاسع بعد عدد من المحاولات التى لا تساعده فيها قدماه.

ولكنه أيضا لا يستطيع الانحناء بمفرده.. وهكذا يصبح غير قادر على التقاط الأشياء من الأرض أثناء وقوفه مستندا على أى شىء.

... ...

وفى أثناء تلك الفترة يخطو الطفل خطوات مهمة فى استخدام يديه.

فهو يتعلم التقاط الأشياء الصغيرة، كما أنه يبدأ فى الاشارة إلى الأشياء بسبابته، وهو يفضل اللعب بالورق.. ويحاول الامساك بأى شىء يصل إلى متناول يده.

... ...

وبداية من سن الستة أشهر ـ أى منذ تعلمه المضغ ـ يمكنه أن يأكل بمفرده قطعة من الخبز.. فهو يستطيع أن يمسك بها.. ويلتقطها إذا وقعت..

كما أنه يخرج فقاعات الهواء فى اللبن الذى يشربه.. بل ويمد يده إلى الطعام الموجود فى طبقه..

... ...

وفى هذه المرحلة يزداد تطور فهم الطفل للأمور.. ويظهر ذلك واضحا فى أكثر من موقف:

- فهو ينفعل وهو يرى طعامه أثناء التحضير..
- وهو يحاول أن يصل إلى لعبة بعيدة عن متناول يده.
- كما أنه يقلد الأصوات.
- وهو يعرف النظر حوله.. وينثنى للجنب.. ويرفع رأسه عاليا ليرى من الذى يتحدث إليه.. ويظهر محبته بالاقتراب من وجه أمه.

وقد تمتد يده لتجذب ملابس من يحدثه.

وليس غريبا أن يستجيب طفل التسعة أشهر عندما يسأله أحدهم.. أين ماما؟.. ويقول: باى.. باى..

مع ملاحظة أن عددا غير قليل من الأطفال لا يفعل ذلك إلا بعد وصوله إلى عمر العام.

... ...

وبالطبع فإن نطق الطفل يمر فى عدة مراحل.. فالأصوات التى يصدرها منذ الاسبوع الثامن تقريبا هى خطوة نحو تعلمه الكلام..

فالطفل يتعلم أن يصدر الأنواع المختلفة من الأصوات قبل

أن يتكلم.. ففى الشهر السابع أو الثامن يبدأ فى إصدار أصوات مثل «با..».. «ما».. وبعد ذلك بشهر يربط هذه الأصوات فيقول بابا.. ماما.. ولكن قد ينطق كلمات بلا معنى.

وفى حالى الشهر التاسع.. قد يقلد الطفل القليل من الأصوات التى يصدرها أبواه.

... ...

وسن المرح فى عمر المولود هو سن التسعة أشهر.. فالطفل فى هذا العمر يمر بأجمل فترات عمره.. فهو هنا شخص سعيد اجتماعي.. وبالرغم من أنه خجول.. إلا أنه من السهل التصرف معه..

وهو فى هذا العمر يبكى بدرجة أقل.. كما أنه لا يكون قد دخل بشكل جاد مرحلة المقاومة والسلبية التى تبدأ بعد هذه المرحلة بعدة أشهر.

ولأنه بالكاد يكون قد بدأ في الزحف خلال هذه المرحلة.. فإن المتاعب التى يسببها تكون قليلة.. كما أن نومه يكون أكثر انتظاما من الشهور التالية..

وهكذا.. يكون من المفيد أن يستمتع الأهل بالطفل فى هذه المرحلة من عمره.. قبل أن يكبر.. وتكبر معه المشاكل التى يسببها!!

●● من تسعة شهور إلى عام..

فى هذه المرحلة يكون الطفل قادرا على الحركة الحرة.. انه يزحف بسهولة وسرعة.. وعندما يصل إلى عيد ميلاده الأول، قد يتجه إلى الزحف على كل أطرافه الأربعة.

ويلاحظ أنه فى حدود الشهر العاشر من عمره، يبدأ فى

رفع قدم واحدة عن الأرض، وذلك أثناء وقوفه مستندا على أى شىء.

وخلال شهر واحد من هذا التاريخ، يستطيع أن يمشى مستندا إلى السرير أو أى شىء من قطع الأثاث.

وهو يمشى مستندا بكلتا يديه فى الشهر العاشر.. وبعد عيد ميلاده الأول يسير مستندا بيد واحدة.

وصحيح أن هناك الطفل الذى يستطيع أن يمشى قبل هذا العمر.. ولكن هذا شىء استثنائى.

علامة أخرى من علامات النمو.. هى قدرة الطفل على ترك الأشياء التى يمسك بها فى يده.

فالطفل يكتسب القدرة علي الامساك بالأشياء فى الشهر الخامس.. ولكن فى نفس الوقت لا يستطيع تركها متعمدا إلا فى حدود الشهر العاشر.

والملاحظ أن الطفل يمر بمرحلة مميزة يقدم فيها الأشياء للأب أو الأم.. وبعد أن يكتسب قدرة ترك هذه الأشياء فإنه يسقط ما يمسك به ليلتقط الأب هذا الشىء ويعيد تقديمه إلى الطفل مرة أخرى..

ويسعد الطفل بهذه اللعبة جدا!

وفى الشهر الحادى عشر قد يزحلق الطفل الكرة قاصدا فى اتجاه أمه.. ويحب أن يفعل ذلك أمام المتفرجين المعجبين.. هم يضحكون.. وهو يلعب ويضحك!

وباقتراب عيد الميلاد الأول يتعرض الطفل لمرحلة من الخجل! كما أن علامات الغيرة تظهر بوضوح ابتداء من الشهر العاشر، وذلك عندما تلاعب الأم طفلا غيره..

وتندهش الأم وهى تلاحظ أن طفلها الذى اقتـرب عمره من العام يتذكر أشياء حدثت منذ اسبوع أو حتى اسبوعين.

وفى بعض الأحيان يبدى الطفل الرغـبة فى أن يطعم نفسه بنفســه.. وقد يحـرز تقدما كـبيـرا فى أداء ذلك مابين الشــهر التاسع من عمره، وبين اقتراب عمره من العام الكامل..

وكثيـر من الأطفال يتمكن من إطعام نفـسه بواسطة فنجان وذلك بمساعدة قليلة من الأهل..

أما عن اللعـاب الذى يسيل من فم الطفل، فـإنه يصبح أقل ابتداء من الشهر التاسـع.

وتختلف كمية اللعاب بين طفل وآخر، وهي تزداد مع ظهور سنة جديدة.. وعندمـا يقترب عـمر الطفل من عـام كامل يكون قد تحكم تماما فى لعابه، وتختفى ظاهرة «الريالة».

ولكن.. هذه الظاهرة تحدث فـقط عندما يشاهد الطفل شـيئا يهمه بشكل خاص..

... ...

أما عن وضـع الأشـياء فى الفم فـإننا نلاحظ أن الطفل فى سن الســتة أشهـر يضع أى شىء فى فمـه.. أما عندمـا يصل عمـره إلى العام الواحـد، فإنه نادرا مـا يفعل ذلك.. ويخـتلف بعض الأطفال فى ذلك.. إذ يســتمر البعض فى وضـع الأشـياء في الفم لفترة أطول..

... ...

نصل الآن إلى الكلام ..

فالكلام يزداد وضوحا بين الشهر التاسـع من العمر واكتمال العام.

والملاحظ أن الطفل يتعلم فى المقام الأول معانى الكلمات قبل أن يقولها بفترة طويلة.

ويستطيع الكثير من الأطفال عند عمر العام الواحد النطق بكلمة أو كلمتين ذات معنى (بابا.. ماما).. ولكن فى نفس الوقت هناك من لا يستطيع ذلك إلا بعد فترة أخرى..

ويتضح نضج الطفل الكامل عندما تقل فترات نومه أثناء النهار.. وفى عمر العام نجد أن أغلب الأطفال ينامون لفترة بسيطة ولمرة واحدة.. خلال النهار.

●● من عام واحد إلى ١٨ شهرا..

بدون أى مساعدة يتعلم الطفل المشى بين الشهرالثالث عشر من عمره إلى الشهر الخامس عشر.

وفى بداية الأمر.. فإن قدمى الطفل تذهبان فى اتجاهات مختلفة.. وخطوات تختلف فى الطول.. كما أنه يمشى وقدماه متباعدتان.. وإذا نظر إلى الأرض وقع..!

وعند الشهر الخامس عشر يبدأ الطفل فى تسلق السلالم زاحفا.. ويستطيع أن يقوم واقفا.

ورغم أنه قد تعلم المشى إلا أنه يعود أحيانا للزحف.. خاصة إذا كان مستعجلا.

وعندما يصل الطفل إلى الشهر الثامن عشر يكون فى كامل الثبات على قدميه.. ولكنه يظل عاجزا عن الجرى والانحراف عن الزوايا.. بل ويمكنه أن يحمل لعبة أثناء المشى.. ويجلس بنفسه على كرسى.

وهو يجب أن يشد أو يدفع اللعب.. ويمكنه أن يصعد السلالم إذا أمسك أحدهم بيده.. ويستطيع أن يقذف الكرة دون

أن يقع.. وفى كل هذه الحـالات يمشى علـى قاعـدة عـريضـة ورجلاه منفصلتان بعيدا..

ولأنه قادر عل الحركة.. ولأن فضوله فى زيادة دائمة.. فإن ذلك يسبب له متاعب لاحـصـر لهـا.. فهو يبـدأ فى وضع يده داخل صندوق الزبالة.. ويبـعثر كل شىء يـصل إلى يده.. أما إذا وجد دولاب والدته مفتوحا فهى الفرصة الذهبية!

ولابأس أن تمتـد يده إلى سلك كهـربائى يتفـصحـه.. وهو يصرخ إذا حاول أحـد أن يحد من حركتـه.. وهو لذلك يفضل عدم الجلوس فـى عربته أثناء خـروجه مع والدته للـشراء من حد المحلات.

ورغم أن الطفل يتقدم فى استخدام يديه إلا أنه لا يستطيع وضع الأشياء بدقة.

ففى سن الخمسة عشـر شهرا لا يستطيع أن يقيم أى بناء بوضع المكعبات بعـضها فوق بعض.. وحتى فى سن الثـمانية عشر شـهرا لا يتمكن من وضع أكثر من ثلاثة مكعـبات فوق بعضها.

وهو هنا يبدأ فى استعـمال القلم فى الشخبطة.. ويكرر بلا ملل خلع حذائه وشرابه..

ويستـطيع الطفل فى سن الخامـسة عـشر شهـرا أن يطعم نفـسـه تمامـا.. ولكن يجب إعطاء الفـرصـة له.. فـالأكل يجب تقطيعـه.. والطفل القادر على التـقاط قطع الطعـام التى تسقط منه.

وبالتأكيد يجب أن يأكل الطفل فى سن الخمسة عشر شهرا وحده دون أى مساعدة.

ويتقدم فهم الطفل للكلمات فى الفترة بين ١٥ - ١٨ شهرا.. وهو قادر على البحث عن لعبته.. أو كتابه.. فهو يعرف ويحفظ مكان الأشياء.

وفى سن الثمانية عشر شهرا يعرف أسماء بعض أجزاء جسمه.. بل ويقلد أمه وهى تقوم بأعمال البيت..

وهو يحب فى هذا العمر سماع ايقاع الموسيقى.. ويحرك جسمه مع النغم..

ويتقدم كلام الطفل غالبا بشكل واضح فى هذه الفترة.. فيتعلم كلمات لا تعد.. أو على العكس.. يحرز التقدم المحدود فى هذا المجال.. هذا بالرغم من أن فهمه للكلمات يتقدم بشكل واضح.. وغالبا يستخدم الطفل فى هذه المرحلة «لغة خاصة» يخترعها هو.. ولا يفهمها غير أفراد أسرته.

فى تلك الفترة أيضا تبرز فى شخصية الطفل بصفة واضحة المعارض!

هناتكون رغبة الطفل الدائمة هى عمل عكس ما يطلب منه.

إنه هنا يحاول جذب الانتباه.. مع عدم قدرته على فهم أى شىء إلا الطلبات البسيطة.. وهكذا تصبح هذه الفترة بالنسبة للوالدين من الفترات المليئة بالمتاعب.. خاصة بالنسبة للطفل العنيد.

●● من ثمانية عشر شهرا إلى سنتين:

هنا يصبح الطفل أكثر ثباتا على قدميه.. إنه يستطيع الجرى عندما يصل عمره إلى سنتين.. كما يستطيع المشى إلى الخلف.. ويعد السلالم وينزل عليها وحده، وذلك بوضع كلتا القدمين على كل درجة من درجات السلم.

كما يمكنه أن يشوط الكرة دون أن يقع.. وأن يلتقط شيئا من على الأرض وهو واقف..

وعند نهاية السنة الثانية يصبح الطفل قادرا على فتح البرطمان.. وعمل برج من المكعبات.. ويقلب الصفحات: صفحة.. صفحة.

وكذلك يستطيع ارتداء الملابس البسيطة.. وإن كان من المألوف أن يقع في الخطأ عند لبس الحذاء بشكل عكسي.. ويستطيع أن يغسل يديه.. ويحفظ مكان الكثير من الأشياء.. بل ويساعد في إعداد المائدة.

وهنا نجد أنه يقضي الكثير من الوقت مقلدا أمه في أفعالها اليومية.. واللعب بالعرائس يصبح هنا أكثر تعقيدا: فهو يضع العروسة في سريره ويغطيها.

وهو يستمتع في هذه الفترة بتقطيع الأوراق والطرقعة وعمل الضجيج.. ويصبح عدوانيا يضرب الآخرين ويخطف أشياءهم.. ويبدأ في تعلم معنى الملكية وتكون عنده فكرة واضحة عما يملكه ويرفض مشاركة أي أحد في هذه الممتلكات.

وقبل نهاية العام الثاني من عمر الطفل بقليل.. يبدأ في وضع كلمتين أو ثلاث معا.. وهذه علامة مهمة من علامات النمو.. وهو يكرر الكلمات التي تقال أمامه.. وفي نهاية العام الثاني يبدأ في استخدام الكلمات مثل: أنا.. أنت في وضعهما الصحيح.

وعند نهاية العام الثاني يبدأ في تكوين الأفكار الثابتة عن كيفية عمل أشياء كثيرة.. ومكان وضعها.. ويعرف جيدا ما يمكن أن نسميه طقوس النوم.

وفى هذه الفتـرة يكتمل تحكمه فى التـبرز.. ومن النادر أن يتـبول ويبـلل بذلك ملابســه الداخليـة.. ومن النادر كـذلك أن يتبول أثناء النوم خاصة إذا تبول قبل النوم قليلا.

●● عامان ونصف عام..

فى هذا العمر يكون الـطفل قد تعلم أن يفعل أشياء كـثيرة جدا بيـديه.. إنه يتمن من أن يبنى برجـا من ثمانية مكعـبات.. ويســتطيع أن يخلع مـلابســه بالكامل مـادام هناك من يفك له الأزرار..

كـما يسـتطيع أن يلبـس الملابس البسـيطة.. وإن كـان من المحــتــمـل أن يلبس هذه المـلابس بالمقلـوب.. ويمسك بالـقلم الرصاص ويقلد من يكتبون..

وفى هذه المرحلة بتـعلم القـفز برجليـه الاثنتين.. ويتمـشى على أطراف أصابعه.. وقـد يستطيع أن يقف على رجل واحدة ولكنه قد يفشل فى ذلك.

ويتحسن كلام الطفل كثيرا.. وغم أنه ينطق الكلمات بطريقة خاطئة.. وغـالبا يستبدل حرفـا بحرف بآخر.. واللعثمـة شائعة فى هذه المرحلة.. وهو يتكلم باستمرار ويعلق دائما طوال فترة اللعب. أما عن خيـاله.. فهو أوسـع بكثيـر من الطفل الأصغر.. ولهذا ليس غريبا أن يتحدث عن صديق خيالى ليس له وجود!

وفى هذا العمر يبـدأ الطفل فى ملاحظة الفروق التشـريحية بين الجنسـين..

ويبدأ فى تفضيل واضـح لأمه.. أو أبيه..

وتظهر حساسيته لبعض الألوان.

ويكره الخروج عن عاداته اليومية..

ويحب أن يسمع الحكايات.. وكثيرا ما يطلب سماع نفس الحكايات يوما بعد يوم.. فإذا سمع الحكاية يغضب بشدة إذا حدث خطأ فى الرواية.

وهو يحب في هذه الفترة اللعب وحده!!.. وإن كان يحب أيضا مصاحبة الأطفال..

وليس غريبا أن يدخل الحمام وحده.. بل ويصعد ليجلس على كرسى المرحاض بلا أى مساعدة!

●● ثلاث سنوات:

إنها سنة المرح.. فقد انتهت فترة الاعتراض الشديد..

وبدأت مرحلة التفهم والتعاون خاصة إذا أحسن الكبار التصرف معه..

وفى هذا العمر يكون الطفل قد تعلم الكثير من النظام العاقل.. ولكنه يحشر نفسه بدرجة أقل فى الأشياء التى لايجب عليه أن يلمسها..

ومن الآن يبدأ فى الانضمام إلى الأطفال الآخرين واللعب معهم. وفى نفس الوقت.. يستمر الطفل عند هذا العمر فى الكلام طوال الوقت.. ويسأل كثيرا عن كل شىء.. عن أسماء الأشياء التى يراها.. ويمكنه أن يعد من واحد حتى عشرة.. ويعرف العديد من أغانى الأطفال.. ويستمتع بسماع الحكايات عن طفولته المبكرة والأشياء المدهشة التى كان يفعلها.

●● أربع سنوات:

إذا كان طفل الثلاث سنوات طفلا مرحا.. فإن طفل الأربع سنوات أكثر نضجا.. ومن الممكن الاعتماد عليه أكثر.

وهو يتباهى بمعلوماته.. ويعتقد تماما أنه يفهم كل شىء.

بل ويستعرض قدراته على عمل أشياء كثيرة بيديه.. ويذكر أغرب الحكايات لتبرير أخطائه.. ويكره جدا أن يقول عنه أحد أنه كاذب..

هل هو طبيعى؟

● كيف أتأكد من أن طفلي طبيعى؟

بعد أن ذكرنا كل هذ المعلومات التى تدور حول قدرات الطفل في كل مرحلة من مراحل طفولته.. يجب أن نؤكد حقيقة مهمة:

ليس من الضرورى أن يتطابق وصف قدرات طفلك مع ما تم ذكره تماما.. فالطفل قد يكتسب القدرات قبل أو بعد المواعيد المذكورة.. ومع ذلك يمكن اعتباره طفلا طبيعيا!

كذلك.. لا يمكن القول بأن الطفل متخلف عقليا أو أن ذكاءه منخفض لمجرد تأخره فى المشى أو الكلام.

فالطفل المتخلف عقليا يكون متأخرا فى جميع جوانب النمو. أما أهم العلامات التى تشير إلى أن طفك طبيعى فى معدلات نموه فهى:

أن يبتسم عندما يكون عمره ستة أسابيع.. على أساس أنه ولد فى الميعاد الطبيعى للولادة.

وأن يبدى اهتماما بما حوله، وأن يتتبع الأشخاص المتحركين بعينيه فى سن الثلاثة أشهر.

كذلك من الضرورى أن يتنبه فى هذا العمر لكل ما يحيط به. انها العلامات التى تختفى ويتأخر ظهورها عند الطفل المتخلف عقليا.

ولكن هناك سؤال مهم:

هل التكبير عند الطفل العادى فى بعض المهارات المفردة (عدا الكلام) يعنى أن ذكاء الطفل خارق؟

الرد لا.. فمن الخطأ تماما الإعتقاد بأن الطفل الذى مشى بمفرده عند سن التسعة أشهر سيكون طفلا عبقريا لامعا!!

وعلى هذا لا يجب الإحساس بالقلق إذا حدث خلاف فى ظهور القدرات بين طفلك وابن الجيران.. فإذا تأخر الطفل فى الكلام أو المشى، فإن ذلك لن يستمر طويلا.. إذ لا يلبث أن ينشط بدرجة كبيرة.. بل ويصبح ممتازا فى حياته بعد ذلك..

وسؤال آخر:

متى يمكن الحكم بأن الطفل حاد الذكاء؟

أولا يجب أن نعرف أن الطفل الحاد الذكاء لا يكتسب بالضرورة المهارات المختلفة فى وقت مبكر..

ورغم أن الطفل الذى يتكلم مبكرا يكون ذكاؤه مرتفعا.. فإن هناك طفلا آخر يفوقه فى الذكاء.. ولكن يتعلم الكلام فى وقت متأخر.

والشخص الخبير يمكن أن يتابع تيقظ الطفل.. وعزيمته.. والسرعة التى فعل بها كل شىء.. ليقرر ما كان الطفل حاد الذكاء أم لا؟

والحكم هنا يكون من واقع خبرة عميقة فى هذا المجال..

●● طفلك هل هو أشول؟

قد تلاحظ ذلك عندما يصل إلى المرحلة التى تبدأ بالشهر السادس وتنتهى فى عيد ميلاده الأول.. فى هذه المرحلة نلاحظ أن الطفل يفضل استعمال يده اليسرى.. أو اليمنى..

ولكن .. فى بعض الحالات يستعمل اليد اليسرى لفترة من

الفترات.. ثم نجد أنه يستعمل اليد اليسرى فى فترة أخرى.

وفى النهاية يتضح الأمر عندما يركز على استعمال يد معينة.. وهذا يكشف الاجابة عن السؤال: هل هو أشول أم لا؟

فإذا اكتشفت أنه أشول.. فلا تدفعه إلى استعمال يده اليمنى بصفة رئيسية..فلن يأتى بأى نتيجة سوى اضطرابات نفسية شديدة!!

رقم الإيداع ١٠٤٥٥ / ٩٧

الترقيم الدولى

I. S. B. N.

977 - 08 - 0676 - 5